طب سنتی

و

خواص گیاهان دارویی



تألیف: محمد صدیق شهبازیان
ویرایش علمی: دکتر فرهاد صابری

طب سنتی
و
خواص گیاهان دارویی

تألیف: محمّد صدیق شهبازیان

شامل

نسخه‌های تجربه شده

خواص درمانی گیاهان دارویی

مواد معدنی، ویتامینها

ویرایش علمی: دکتر فرهاد صابری

سرشناسه	: شهبازیان، محمدصدیق، - ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	: طب سنتی و خواص گیاهان دارویی شامل نسخه‌های تجربه شده، خواص درمانی گیاهان دارویی، مواد معدنی، ویتامینها/ تالیف محمدصدیق شهبازیان؛ ویرایش علمی فرهاد صابری
مشخصات نشر	: سنندج: انتشارات کردستان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ص ۲۰۶
وضعیت فهرست نویسی	: فهرستنویسی قبلی
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: گیاهان دارویی -- مصارف درمانی
موضوع	: پزشکی سنتی -- نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها
شناسه افزوده	: صابری، فرهاد، ویراستار، - ۱۳۴۷
رده بندی کنگره	: R۱۳۵/ش۸۶ط۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: م۲ه۷۰۵۲-۸۲



انتشارات کردستان



سنندج - پاساژ عزتی - تلفن: ۲۲۶۵۳۸۲

طب سنتی

✓ نام کتاب:	طب سنتی و خواص گیاهان دارویی
✓ مؤلّف:	محمد صدیق شهبازیان
✓ ویراستار:	فرهاد صابری
✓ نوبت چاپ:	دوم؛ ۱۳۸۹
✓ تیراژ:	۲۰۰۰ جلد
✓ تعداد صفحه و قطع:	۲۰۸ صفحه‌ی رقعی
✓ ناشر:	انتشارات کردستان

قیمت:	شابک: ۰ ـ ۲۱ ـ ۷۶۳۸ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸
۲۵۰۰ تومان	ISBN: 978 - 964 - 7638 - 21 - 0

طب سنتی و خواص گیاهان داروئی

شامل:

۱ـ نسخه‌های تجربه شده و موفق در درمان بیماریهای مختلف از جمله: امراض عصبی و روانی (دردهای عصبی ـ میگرن ـ افسردگی ـ اضطراب ـ بیخوابی ـ خیالات و پریشانی فکر) ـ روماتیسم‌ها ـ زخم معده و اثنی‌عشر ـ سینوزیت ـ عفونتهای مختلف ـ انگلهای دستگاه گوارش ـ افزایش اسید اوریک خون ـ افزایش غلظت خون ـ آبسه‌ها ـ آلرژیها ـ ضعف روده ـ بزرگی تیروئید ـ عفونت و ورم پروستات ـ زیادی ترشحات رحم و عفونت رحم ـ آسم ـ سنگهای کیسهٔ صفرا ـ برونشیت ـ ورم کیسهٔ صفرا و کبد ـ آمفیزم ـ شب ادراری و عدم کنترل ادرار ـ طپش قلب سریع ـ عفونت گوش ـ چاقی،افزایش چربی خون، چربی شکم ـ فلج اعضای بدن در اثر سکته یا رطوبت ـ تب روماتیسمی ـ سفیدی زودرس موی سر ـ ریزش مو ـ سنگهای کلیه و مجاری ادرار ـ عفونتهای کلیه و مجاری ادرار ـ عوارض یائسگی ـ یبوست ـ سندرم رودهٔ تحریک‌پذیر ـ ضعف کبد ـ گرفتگی عروق ـ قاعدگی دردناک ـ کمبود اسپرم در مایع مربوطه ـ بواسیر ـ ورم روده ـ پوکی استخوان ـ عوارض پیری ـ جوشها و لکه‌های پوستی ـ کم خونیها ـ سل ریوی ـ کابوس و غیره

۲ـ بیان خواص درمانی دهها گیاه داروئی

۳ـ بیان نحوهٔ ساخت داروهای ترکیبی ـ بیان خواص ویتامینها و مواد معدنی

۴ـ روشهای مکمل درمان (روان درمانی ـ یوگا درمانی و تَنَفُّس درمانی ـ درمان معنوی).

فهرست مطالب

بخش اول

نسخه‌های تجربه شده و موفق بیماریهای مختلف:

بخش دوم

خواص درمانی گیاهان داروئی و فرآورده‌های گیاهی:

بخش سوم

(مواد معدنی، ویتامینها، یوگا درمانی و...)

* کتاب حاضر حاصل مطالعات فراوان و تجربیات طب سنتی توسط نویسنده و بهره‌گیری نوشته‌های اطباء قدیم که مجدداً تجربه شده و اثرات درمانی آنها موفق بوده است امید است با بهره‌گیری صحیح منشأ سلامتی و مثمر ثمر باشد لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر فرهاد صابری بخاطر راهنمائیهای ارزنده‌شان در ویرایش علمی کتاب کمال تشکر و قدردانی خود را نموده، برایشان آرزوی توفیق بنمایم.

مقدمه:

امروزه مردم کم و بیش از روشهای درمان طبیعی خصوصاً گیاه درمانی اطلاع دارند هر چند ضرورت مطالعهٔ بسیار بیشتری برای همهٔ ما احساس می‌شود. کتاب حاضر در راستای همین امر نگاشته شده است تا راهنمای خوبی برای همهٔ کسانی باشد که می‌خواهند از درد و رنج بیماری خلاص شوند. طب سنتی مقولهٔ وسیعی است و در آن از تمام تکنیکها استفاده می‌شود تا بیمار به سلامتی دوباره دست یابد در این کتاب چند مبحث از روشهای درمان طبیعی (که بیشتر بعنوان روشهای درمان طبیعی جدید، نامیده می‌شوند) نیز ذکر شده است بعلاوه روان درمانی و درمان معنوی نیز بطور خلاصه بیان شده‌اند امیدوارم این کتاب در راستای امر درمان بتواند یاریگر باشد. تذکر این نکته لازم است که برای مصرف گیاهان داروئی در موارد حاملگی خانمها و نیز برای نوزادان و کودکان همواره باید با متخصص داروهای گیاهی مشورت شود و میزان مصرف برای افراد زیر ۱۲ سال باید نصف مقدار مصرفی برای بزرگسالان باشد.

با تشکر ـ مؤلف

بخش اوّل

* نسخه‌های تجربه شده و موفق بیماریهای مختلف *

* دردهای عصبی (نورالژیها) *

۱) عرق میخک (۱ لیوان) ـ عرق آویشن (۱ لیوان) ـ عرق زالزالک (۱ لیوان) همگی را مخلوط نموده و هر روز در سه نوبت و هر نوبت نصف فنجان را با ۱ فنجان آب بصورت شربت (با عسل یا شکر) در آورده و میل نمائید.

۲) بابونه ۱۰ گرم
سنبل الطیب ۵ گرم
هوفاریقون ۵ گرم
اسطوخدوس ۵ گرم
مریم نخودی ۱۰ گرم
گل شقایق ۵ گرم
گل سرخ ۵ گرم
گل چای کوهی ۵ گرم

همه را کاملاً مخلوط نموده و ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۲ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز میل شود.

۳) روغن زیتون ۶۰ سی‌سی
روغن بادام تلخ ۲۰۰ سی‌سی
اسانس سقز تلخ (تربانتین) ۶۰ سی‌سی
اسانس نعناع ۴۰ سی‌سی
اسانس میخک ۶۰ سی‌سی

همه را کاملاً مخلوط نموده و محلهای دردناک را با روغن ترکیبی با آرامی ماساژ دهید جهت ماساژ خلاف عقربه‌های ساعت باشد.

۴) تمرینات ریلاکس ـ تمرینات یوگا. (به بخش سوم مراجعه کنید در همین کتاب)

۵) ویتامین درمانی $B_۱$, $B_۲$, $B_۳$, $B_۵$, C, A, E, D, K. (به مبحث ویتامین درمانی مراجعه کنید)

* میگرن *

(آنچه که در درمان دردهای عصبی گفته شد در مورد میگرن هم کاربرد دارند)

۱) اسطوخدوس (سرشاخه‌های گلدار) ۲۰ گرم
گشنیز (دانه‌ها) ۱۰ گرم
بادرنجبویه ۱۵ گرم
دانهٔ میخک ۵ گرم

همه را مخلوط نموده و ۲ قاشق غذاخوری را با ۲ لیوان آب دمکرده و تا ۳ فنجان در روز میل شود (روزی ۳ مرتبه و هر مرتبه یک فنجان)

۲) ماساژ با روغن ترکیبی زیر مفید است:
اسانس گشنیز (۳۰ سی‌سی)
اسانس نعناع (۲۰ سی‌سی)

اسانس مریم گلی (۲۰ سی‌سی)
روغن کرچک (۶۰ سی‌سی)
روغن بادام تلخ (۳۰ سی‌سی)

همگی را بطور کامل مخلوط نمائید و بآرامی نواحی دردناک و گردن را با آن ماساژ دهید. دردناک را ۳) تمرینات آرامش ـ تمرینات یوگا ـ تمرینات تنفس درمانی طبق آنچه در بخشهای مربوطه بیان شده‌اند.

۴) ویتامین درمانی B_1, B_2, B_3, B_5, C, A, K و منیزیوم و روی و مس بصورت مکمل‌های داروئی و آبمیوه هر روز صبحها ترکیبی از آب سیب و ظهرها آب هویج و شبها مجدداً آب سیب در تمام موارد با عرق بیدمشک و بهارنارنج

۵) تمرینات یوگا در درمان میگرن بسیار مؤثرند از انجام آنها غفلت ننمائید. در اینجا یک تمرین مهم برای رفع دردهای میگرنی توصیه می‌شود این تمرین در درمان اکثر امراض عصبی و روان تنی کاربرد دارد. در حالت ایستاده دستها را طوری که کف آنها رو به زمین باشد و به موازات شانه‌ها بالا آورده و ۱۰ ثانیه در آن حالت نگه دارید سپس بدون خم نمودن آرنج آنها را بالا بیاورید طوری که در امتداد عمودی قرارگیرند ۱۰ ثانیه نیز در این حالت نگه دارید سپس آرام آنها را عمود بر بدن تا حد شانه‌ها پائین بیاورید ۱۰ ثانیه نیز در این حالت نگه دارید. در تمام حالات،احساس آرامش را به خود تلقین نمائید پس از اجرای تمرینات مذکور؛ احساس می‌کنید که فشار و درد از بدن خارج شده است. این تمرین را روزی ۶ـ۳ بار انجام دهید.

* افسردگی *

۱) عرق بیدمشک (۱ لیوان)
عرق بهارنارنج (۲ لیوان)

عرق بادرنجبویه (۱ لیوان)
عرق اسطوخدوس (۱ لیوان)
عرق مریم نخودی (۲ لیوان)

همه را مخلوط نموده هر روز ۳ مرتبه و هر بار تا ۲ فنجان از مخلوط را بصورت شربت درآورده و در طول روز میل نمائید.

۲) باد رنجبویه ۲۰ گرم
بابونه ۱۰ گرم
گشنیز ۱۰ گرم و هل ۱۰ گرم

دمکرده‌ای از ۳ قاشق غذاخوری از مخلوط، در یک لیوان آب و مصرف تا ۲ فنجان در طول روز.

۳) روان درمانی و کشف علت افسردگی، سعی در تقویت روحیهٔ بیمار، تفریحات سالم، تمرینات آرامش که در بخشهای مربوطه بیان شده‌اند. و تمرین‌های یوگا درمانی مخصوصاً تمرین مذکور در نسخهٔ میگرن بسیار مفید است.

۴) مصرف روغن زیتون همراه غذاهای خشک و نیز مالیدن روغن زیتون به بدن اعصاب را تقویت و در درمان امراض عصبی نقش مهمی دارد.

* افزایش اسید اوریک خون *

۱) پودر ریشهٔ زرشک (۲۰ گرم)
پودر عناب (۱۰ گرم)
پودر کلالهٔ ذرّت (۱۰ گرم)
پودر ریشهٔ کاسنی (۱۵ گرم)
پودر ریشهٔ فیل‌گوش (۲۰ گرم)
پودر گل بابونه (۲۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و دو قاشق غذاخوری از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز (در ۳ نوبت) میل شود.

۲) ویتامین B_1, B_2

۳) تنفس درمانی نقش مهمی در تصفیهٔ خون از مواد زائد دارد (رجوع شود به‌بخش سوم در همین کتاب)

۴) سایر گیاهان داروئی مفید: بنفشه ـ عرق بید

* اضطراب *

۱) اسطوخدوس (۱۰ گرم)
بادرنجبویه (۱۰ گرم)
مریم گلی (۱۰ گرم)

۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آب دمکرده و در طول روز (در ۳ نوبت) میل نمایند.

۲) تمرین ریلاکس و یوگا درمانی مخصوصاً تمرین ارائه شده در نسخهٔ شماره ۵ در درمان میگرن که در کمک به درمان تمام امراض عصبی عمومیت دارد ـ روان درمانی ـ درمان معنوی (به بخش سوم مراجعه شود)

۳) ویتامین درمانی B_1

۴) عرق نعناع (۱ لیوان)
عرق بیدمشک (۱ لیوان)
عرق آویشن (۱ لیوان)
عرق بهارنارنج (۱ لیوان)

همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل نمائید (بصورت شربت با هم حجم آن آب)

* افزایش غلظت خون *

۱) نسخه‌هائی که برای درمان افزایش اورهٔ خون بیان شد. در درمان غلظت خون نیز بکار می‌آیند.

۲) میوه درمانی: شربتی مرکب از آبمیوه ـ عصارهٔ پرتقال ـ ماءالشعیر را به نسبت برابر با هموزن کل آنها آب تهیه نموده و تا یک لیوان می‌نوشند.

۳) سایر گیاهان مفید: سیر، هندوانه، گلابی، سبزیجات، گریپ فروت، و پرهیز از گوشت قرمز، لوبیا، عدس و ترشیها.

* بیخوابی *

۱) عرق بادرنجبویه (۱ لیوان)
عرق میخک (۱ لیوان)
عرق بهارنارنج (۱ لیوان)

همه را مخلوط نموده ۱ لیوان از مخلوط را در ۳ وعده در روز میل نمائید.

۲) مریم گلی (۱۰ گرم)
اسطوخدوس (۱۰ گرم)
بابونه (۱۰ گرم)

دو قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آب دمکرده و در طول روز میل شود.

۳) تمرین ریلاکس، تمرینات یوگا درمانی خصوصاً تمرین نسخهٔ شمارهٔ ۵ـ درمان میگرن که در درمان تمام امراض عصبی عمومیت دارد.

۴) ویتامین درمانی B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, A, K.

۵) سایر گیاهان داروئی مفید: گل گاوزبان ـ ایرسا ـ نعناع ـ آویشن، شقایق

۶) میوه و سبزی درمانی: ۱ لیوان آب سیب قبل از خواب اعصاب را آرام نموده و روند خواب را تنظیم می‌نماید.

* آبسه‌های مختلف *

۱) ضماد شنبلیله (پودر دانه‌های شنبلیله را بصورت خمیر درآورده بر روی آبسه‌ها ضماد می‌نمایند)

* بیماری خیالات و پریشانی فکر و وسواس *

۱) پودر بادرنجبویه ۱۰ گرم
پودر ایرسا (ریشهٔ زنبق) ۱۰ گرم
پودر اسطوخدوس ۱۰ گرم
پودر بابونه ۱۰ گرم

۱ قاشق غذاخوری از مخلوط را در یک لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز میل نمائید.

۲) ویتامین درمانی B_1, B_3, C, A, B_{12}.

۳) روان درمانی با تکیه بر روند تفکر مثبت و برطرف نمودن مشکل یا مشکلاتِ بیمار که فکر او را بخود مشغول داشته‌اند و انجام تمرینات ریلاکس و آرامش تفریحات سالم نقش مهمی در برطرف نمودن بسیاری از امراض روانی دارند.

۴) سایر گیاهان مفید: بابونه ـ مریم گلی ـ گشنیز ـ بیدمشک ـ بهارنارنج ـ چای کوهی ـ هلیله سیاه و زرد ـ مربای شقاقل.

۵) یوگا درمانی (به بخش سوم مراجعه شود).

* آلرژیها *

۱) پودر سیاهدانه (۵ گرم)
پودر دانهٔ گشنیز (۵ گرم)

در یک لیوان آب دم کرده و در طول روز (در ۳ نوبت) میل شود.

۲) ویتامین درمانی B_1 و C.

۳) سایر گیاهان مفید: کاسنی ـ آویشن ـ زرشک ـ عناب ـ کلالۀ ذرت.

* روماتیسم‌ها *

۱) پودر ریشۀ گیاه بابا آدم ۵ گرم

پودر ریشۀ کاسنی ۵ گرم

پودر ریشۀ ریوند چینی ۵ گرم

پودر میوه‌های کاج کوهی ۵ گرم

پودر ریشۀ زرشک ۵ گرم

همه را مخلوط نموده ۳ قاشق غذاخوری از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۲ فنجان در طول روز آشامیده می‌شود.

۲) روغن بادام تلخ ۲۰۰ سی‌سی

روغن زیتون ۶۰ سی‌سی

اسانس سیر ۶۰ سی‌سی

اسانس آویشن ۶۰ سی‌سی

اسانس سقز تلخ ۴۰ سی‌سی

اسانس میخک ۴۰ سی‌سی

اسانس نعناع ۳۰ سی‌سی

همه را مخلوط نموده و با روغن ترکیبی بدست آمده محلهای دردناک را کاملاً ماساژ دهید.

۳) ویتامین درمانی B_1 و B_3 و B_6 و B_{12} و C و D و A.

۴) زنجبیل (پودر) ۱۰۰ گرم

دارچین (پودر) ۵۰ گرم

سیر (پودر) ۱۰۰ گرم

خولنجان (پودر) ۵۰ گرم
گشنیز (پودر) ۱۰۰ گرم
همه را مخلوط نموده و در ۶۰۰ گرم عسل بصورت معجون درآورده و هر روز ۱ قاشق مرباخوری از معجون را میل نمائید. (در افراد گرم‌مزاج می‌توان یک قاشق غذاخوری سرکه‌به معجون اضافه نمود)

* زخم معده و اثنی عشر *

(۱)
پودر ریشهٔ بیان ۵ گرم
پودر ریشهٔ ختمی ۵ گرم
پودر میوهٔ عناب ۵ گرم
۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۲ فنجان در روز می‌توان مصرف نمود.
۲) ویتامین درمانی: B۵
۳) سایر گیاهان مفید: نعناع

* ضعف روده *

۱) روغن زیتون:مصرف آن همراه با غذاهای خشک.
۲) حرکات یوگا مخصوصاً حرکات شکم و تنفس درمانی.
۳) ویتامینهای $B_۱$ و $B_۲$ و $B_۳$ و $B_۵$ و $B_۶$ و $B_{۱۲}$ و عناصر کلسیم، پتاسیم، سلنیوم که بایستی بصورت مکلمهای داروئی مصرف شوند.
۴) ریشه کاسنی (۵ گرم)، هلیلهٔ زرد (۵ گرم) همه را پودر نموده و یک قاشق مرباخوری از پودر را در ۱ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان در روز میل می‌شود.

* سینوزیت *

۱)

مرزنجوش ۵گرم
بابونه ۵گرم
پرسیاوشان ۵گرم

پس از مخلوط نمودن مواد مذکور ۳ قاشق غذاخوری از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و پس از صاف‌نمودن ۱ لیوان آنرا میل نموده و با باقیمانده نیم ساعت بخور دهید.

۲) ویتامین درمانی: A و گروه B و C و E و D

۳) جویدن کندر که دارای خاصیت ضدعفونی‌کنندگی قوی است و مجاری تنفسی فوقانی را ضدعفونی نموده و رطوبتها را می‌خشکاند بسیار مفید است.

* بزرگی تیروئید *

۱) عرق بید (۱ لیوان) عرق بومادران (۱ لیوان) عرق گشنیز (۱ لیوان)

۲) ویتامینهای B_1 و B_2 و B_3 و A و C.

۳) ماساژ ناحیهٔ تیروئید با روغن کرچک همراه با اسانسهای پونه، مریم گلی، اسطوخدوس (جمعاً نصف روغن کرچک باشند).

۴) حرکات یوگا درمانی و تنفس درمانی مخصوصاً حرکات انبساط سینه.

* عفونتهای مختلف *

۱)

بابونه (۱ قاشق غذاخوری)

ناخنک (۱ قاشق غذاخوری)
گل گاوزبان (۲ قاشق غذاخوری)
مخلوط گیاهان مذکور را در ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۱ لیوان در طول روز میل نمائید.

۲) مصرف سیر در درمان بیماریهای عفونی تأثیرات بسیار مهمی دارد زیرا عوامل عفونی را از بین می‌برد و بر قدرت دفاعی بدن نیز می‌افزاید.

۳) پودر سُعد (یک قاشق غذاخوری) را در ۱ لیوان آب جوشانده و یک فنجان از آنرا در طول روز میل نمائید.

۴) سایر گیاهان مفید: پیاز، ناخنک، پنیرک، خارخاسک، آویشن، زنیان.

* عفونت و ورم پروستات *

۱) پودر میوهٔ کاکنج ۱۰ گرم
پودر خارخاسک ۱۰ گرم
پودر آویشن کوهی ۱۰ گرم
یک قاشق غذاخوری از مخلوط را با ۱ لیوان آب جوشانده و میل نمائید.

۲) عرق زنیان (۱ لیوان)
عرق مرزنجوش (۱ لیوان)
هر دو را مخلوط نموده و یک فنجان از مخلوط را با ۱ لیوان آب بصورت شربت درآورده، و میل نمائید. (در ۳ وعده)

۳) سایر گیاهان مفید: پیاز ـ سیر ـ سُعد ـ ناخنک ـ پنیرک، خارخاسک ـ کنگر فرنگی.

* انگلهای دستگاه گوارش *

۱) عرق زنیان (۱ لیوان)

عرق آویشن (۱ لیوان)

عرق افسنطین (۱ لیوان)

عرقیات مذکور را مخلوط نموده هر روز تا یک فنجان از عرقیات را در دو نوبت میل نمائید.

۲) کوبیدهٔ برنگ کابلی (۵ گرم) و کوبیدهٔ سیر (۱۰ گرم) را مخلوط نموده و یک قاشق غذاخوری از مخلوط را همراه غذا میل نموده (هر روز یکمرتبه) و تا دفع انگلها ادامه دهید. (معمولاً ۵ روز)

۳) از خیساندهٔ کوبیدهٔ میوهٔ حنظل (هندوانهٔ تلخ) (۱۰ گرم) در ۶۰ سی‌سی الکل سفید بمدت ۲ ماه و سپس مالیدن خیساندهٔ الکلی مذکور بر ناحیهٔ دور ناف و روی نواحی روده‌ها برای دفع انگل کرمک بسیار مفید است.

* زیادی ترشحات رحم و عفونت رحم *

۱) پودر ریشهٔ ریوند چینی ۱۰ گرم

پودر ریشهٔ فیل گوش ۱۰ گرم

پودر مرزنجویش ۱۰ گرم

پودر سعد کوفی ۵ گرم

یک قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و تا ۲ فنجان در روز مصرف می‌شود (خوراکی)

۲) شستشوی رحمی با سداب در خشکاندن عفونتها مؤثر است. (جوشانده ۱ قاشق غذاخوری در ۱ لیوان آب)

۳) ویتامین درمانی: ویتامینهای گروه B و ویتامین A و D.

۴) سایر گیاهان داروئی مفید: کندر ـ زنجبیل ـ سعد.

*** آسم ***

۱) گل زوفا (۵ گرم)، گل بنفشه (۵ گرم)، مورد (۵ گرم) شقایق (۵ گرم)، گیاه پرسیاوشان (۵ گرم) همه را مخلوط نموده و ۱۰ گرم از مخلوط را با ۳ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۲ فنجان میل می‌شود.

۲) عرق بادرنجبویه (۱ لیوان) عرق بهار نارنج (۱ لیوان)

۳) ویتامین درمانی: B_1 و A و C و D

۴) سایر گیاهان داروئی مفید:

*** سنگهای کیسهٔ صفرا ***

۱) ریشهٔ ریوند (۱۰ گرم)
ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم)
ریشهٔ خارخاسک (۱۰ گرم)
ریشهٔ کرفس کوهی (۱۰ گرم)

همه را پودر و مخلوط نموده و دو قاشق غذاخوری از مخلوط را در یک لیوان اب جوشانده و در سه نوبت در طول روز میل شود.

۲)ویتامین درمانی: A و C و D

۳) سایر گیاهان مفید: ریشهٔ خارشتر ـ ریشهٔ جعفری صحرائی ـ کنگر فرنگی

*** برونشیت ***

۱) گل نیلوفر (۵ گرم)
گل بنفشه (۵ گرم)
گل زوفا (۵ گرم)

۵ گرم از مخلوط گلها را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز میل شود.

۲) عرق پونه (۱ لیوان) عرق آویشن (۱ لیوان) عرق بهارنارنج (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده ۱ لیوان از مخلوط مذکور را در طول روز میل نمائید.

۳) ویتامین درمانی: A و E و گروه B و C

۴) سایر گیاهان داروئی مفید: شیرین بیان ـ ختمی

* ورم کیسهٔ صفرا و کبد *

۱) ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)، ریشهٔ ریوند (۵ گرم)، ریشهٔ خارخاسک (۱۰ گرم) همه را پودر نموده و دو قاشق غذاخوری را با یک لیوان آب جوشانده و میل نمائید (در دو نوبت).

۲) ویتامین درمانی: A و B_1 و B_3 و C

۳) گل بنفشه (۵ گرم) گل افسنطین (۵ گرم)، گل یاس سفید (۵ گرم) همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در ۱ لیوان جوشانده و در طول روز میل می‌شود.

۴) سایر گیاهان مفید: زرشک ـ زیتون ـ شوید ـ کنگر فرنگی

* آمفیزم *

۱) گل نیلوفر (۱۵ گرم): گل زوفا (۵ گرم)، پرسیاوشان (۱۵ گرم) گل گاوزبان (۲۵ گرم) همه را مخلوط نموده ۵ گرم از مخلوط را در یک لیوان آب دمکرده و دو بار در روز میل شود.

۲) عرق پونه (۱ لیوان)، عرق بهار نارنج (۱ لیوان)، عرق اکلیل الملک (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و یک لیوان از مخلوط را در طول روز مصرف می‌نمایند.

۳) ویتامین درمانی A و B_1 و B_3 و B_6 و D

۳) سایر گیاهان مفید: شنبلیله (پودر دانه) ـ سیر ـ پیاز ـ علف هفت‌بند.

* شب ادراری ـ عدم توانایی کنترل ادرار *

۱) عرق اسطوخدوس (۱ لیوان)
عرق بادرنجبویه (۱ لیوان)
عرق مرزنجوش (۱ لیوان)
عرق بابونه (۱ لیوان)

همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل می‌نمایند.

۲) ویتامین درمانی $B_۱$ و $B_۳$ و $B_۵$ و A و E و D و مکملهای معدنی داروئی.

۳) حرکات یوگا درمانی (به بخش سوم مراجعه شود).

۴) ماساژ با روغن زیتون بر ناحیهٔ کمر (اگر به روغن زیتون اسانس دارچین به میزان نصف روغن اضافه شود اثر قوی‌تری دارد).

* طپش سریع قلب *

۱) سنبل‌الطیب (۵ گرم)
مریم گلی (۵ گرم)
بابونه (۵ گرم)
بادرنجبویه (۵ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز میل می‌شود.

۲) انجام تمرینات ریلاکس، طبق آنچه که در قسمت مربوطه گفته می‌شود.

۳) ویتامین درمانی: $B_۱$ و $B_۲$ و $B_۳$ و $B_۵$ و $B_{۱۲}$ و A و D و C.

۴) سایر گیاهان داروئی مفید: بیدمشک ـ بهارنارنج ـ اسطوخدوس ـ نعناع.

۵) تمرینات تنفس درمانی،مطابق آنچه گفته می‌شود.

* عفونت گوش *

۱) آب پیاز (۱ قاشق مرباخوری): ۵ قطره از آب پیاز را در گوش بچکانید. عفونتها را خشک نموده و غیرفعال می‌سازد.

۲) آنچه در مورد عفونتها گفته شده است در اینجا نیز بکار می‌آید.

* افزایش چربی خون، چاقی، چربی شکم *

۱)

پودر دانهٔ شوید ۵ گرم
پودر دانهٔ زیره ۵ گرم
پودر دانهٔ انیسون ۵ گرم

همه راکاملاً مخلوط نموده و ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز در دو نوبت میل شود.

۲) مصرف ماءالجبن (هر روز نصف استکان صبحها ترجیحاً ناشتا)

طرز تهیه: ۱ کیلو شیر را جوشانده و پس از جوشیدن $\frac{1}{4}$ آن سرکهٔ سیب اضافه کنید و بگذارید چند ساعت به همان حال بماند،آب حاصل از مخلوط راکه ماءالجبن نامیده می‌شود جدا نموده و طبق دستور استفاده نمائید.

۳) مصرف سیر بخصوص بصورت خام درکاهش‌دادن رسوبات عروق و چربی خون مفید است.

۴) در صورت داغ‌شدن پاها آنها را در مخلوط سرکه و آب پاشویه نمائید.

۵) از مصرف قند و مواد نشاسته‌دار بمقدار زیاد پرهیز نمائید، همچنین از مصرف چربیها.

۶) سایر گیاهان داروئی مفید: لیمو ترش ـ عناب ـ زرشک ـ بابونه.

* فلج اعضای بدن در اثر سکته یا رطوبت *

۱)

بابونه ۱۰ گرم
مرزنجوش ۱۰ گرم
پودر زنجبیل ۵ گرم
آویشن ۱۰ گرم

همه را کاملاً مخلوط نموده ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز میل شود. (در دو نوبت)

۲) مصرف سیر بصورتهای مختلف مخصوصاً خام که جویده و میل شود.

۳) پودر کندر (۵ گرم) + پودر زیره (۵ گرم) + پودر پوست هلیلهٔ سیاه و زرد (هر کدام ۵ گرم) در ۲۰۰ گرم عسل به صورت معجون درآورده و هر روز یک قاشق غذاخوری از معجون مذکور میل شود.

۴) روغن بادام تلخ ۶۰ سی‌سی
روغن زیتون ۶۰ سی‌سی
روغن کرچک ۱۰۰ سی‌سی
اسانس سیر ۱۲۰ سی‌سی
اسانس آویشن ۶۰ سی‌سی

همه را کاملاً مخلوط نموده و نقاط مورد نظر را با روغن ترکیبی حاصل ماساژ دهید.

۵) سایر گیاهان داروئی مفید: سیاهدانه ـ اسفند ـ بیدمشک و بهارنارنج ـ حمام با جوشاندهٔ ریشهٔ درخت آکاسیا.

* سفیدی زودرس مو (در اثر رطوبت یا عوامل عصبی) *

۱) پودر زنجبیل (۱۰ گرم)
پودر دارچین ۱۰ گرم
پودر دانهٔ زنیان ۱۰ گرم
پودر سیر ۱۰ گرم

همه را کاملاً مخلوط نموده و در ۳۰۰ گرم عسل بصورت معجون درآید و هر روز ۲ قاشق غذاخوری میل شود و یا در ۱ لیوان آبجوش حل نموده و میل شود.

۲) بابونه ۱۰ گرم
پرسیاوشان ۵ گرم
اسطوخدوس ۵ گرم

باندازهٔ ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در یک لیوان بزرگ آبجوش دم کرده و در دو نوبت روزانه میل نمائید.

۳) روغن سیاهدانه (۵۰ سی سی)
روغن سیر (۲۰ سی سی)
روغن بادام تلخ (۱۲۰ سی سی)
اسانس آویشن (۳۰ سی سی)

همه را مخلوط نموده و موها را هر روز با روغن ترکیبی مذکور چرب نموده و بآرامی ماساژ دهید.

۴) در زمینهٔ ویتامین درمانی می‌توان از ویتامینهای B_5 و E و A و D استفاده کرد.

۵) مصرف سیر بصورت خام بمدت ۴۰ روز هر روز $\frac{1}{2}$ حبه سیر در سفیدی زودرس مو بر اثر رطوبت تأثیر بسیار زیادی دارد.

* ریزش مو *

۱)

(جوشانده سدر + جوشانده مورد + جوشاندهٔ ختمی + جوشاندهٔ آویشن) بعد از شستشوی سر با شامپوی مناسب که PH آن برابر PH پوست باشد موها را با مخلوط جوشانده‌های فوق چندین بار آبکشی نمائید.

۲)

روغن کرچک ۵۰۰ سی‌سی
اسانس مورد ۶۰ سی‌سی
اسانس سدر ۶۰ سی‌سی
اسانس آویشن ۶۰ سی‌سی
اسانس گزنه ۶۰ سی‌سی

پس از مخلوط‌نمودن موها را هر روز با مخلوط مذکور چرب نموده و بآرامی ماساژ دهید.

۳)

مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و فسفر ـ رعایت تعادل بین مواد اسیدی و بازی جهت حفظ تعادل در PH بافتهای بدن.

۴) ویتامین درمانی: B_1 و B_5 (کلسیم پانتوتنات) و A و D

* سنگهای کلیه و مجاری ادرار *

۱) کلالهٔ ذرت ۵ گرم
ریشهٔ گیاه مَرْغ ۵ گرم
پودر خارخاسک ۱۰ گرم

همه را مخلوط نموده سپس ۳ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۲ لیوان

آب جوشانده و در یک نوبت میل نموده پس از ۱ ساعت حرکت لویتاسیون (به بالا و پائین پریدن) را انجام دهید.

۲) عرق زنیان ۱ لیوان
عرق میخک ۱ لیوان
عرق خارشتر ۱ لیوان

همه را مخلوط نموده و نصف لیوان از مخلوط را با ۱ لیوان آب میل نمائید. (هر روز یکبار)

۳) در سنگهای کلیه و مجاری ادرار اگر به اندازه‌ای باشد که امکان دفع‌شدن وجود داشته باشد حرکت فراوان مخصوصاً به بالا و پائین پریدن مفید و کمک کنندهٔ است ولی اگر به اندازه‌ای بزرگ باشد که قابل دفع شدن نباشد حرکت زیاد ، آزاردهنده است و سودی ندارد.

۴) بعضی از سنگهای کلیه و مجاری ادرار با مصرف آبلیمو تحلیل می‌روند. بعضی نیز با مصرف سرکهٔ سیب (البته باید رقیق شود) تحلیل می‌روند و این سنگها اغلب از جنس فسفات کلسیم هستند.

۵) سایر گیاهان مفید: رازیانه ـ زیرهٔ سیاه ـ مقل ازرق ـ ریشهٔ کرفس کوهی

* عفونتهای کلیه و مجاری ادرار *

۱)

پودر عناب ۱۰۰ گرم
پودر خارخاسک ۵ گرم
ناخنک ۱۰ گرم
کاکل ذرت (کلالهٔ ذرت) ۱۰ گرم
آویشن ۱۰ گرم

همه را مخلوط نموده سپس ۱۰ گرم از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۱ لیوان از آن میل شود.

۲) عرق آویشن (۱ لیوان)

عرق دارچین (۱ لیوان)

عرق زنیان (۱ لیوان)

همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط در طول روز میل شود.

۳) آنچه در مورد عفونتهای مختلف گفته شد در اینجا نیز بکار می‌آید.

عوارض یائسگی (گر گرفتگی بدن ـ مشکلات عصبی ـ خشکی موضعی و مشکلات پوستی)

۱) عرق مریم گلی (۱ لیوان) عرق رازیانه (۱ لیوان) عرق بیدمشک و بهارنارنج (هر کدام ۱ لیوان)

یک لیوان از مخلوط عرقیات در طول روز میل شود.

۲) ویتامین درمانی B_1 و B_5

۳) سایر گیاهان داروئی مفید: پولاف، زالزالک، ماءالشعیر، مریم نخودی، فراسیون سیاه.

*** یبوست ***

۱)

ختمی ۵ گرم

بنفشه ۵ گرم

پودر سنا نصف قاشق مرباخوری

گلسرخ ۵ گرم

پودر ریشهٔ کاسنی ۵ گرم

همه را مخلوط نموده و ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوش دمکرده و یک فنجان در طول روز مصرف شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_5 و B_{12} و A و E و D

۳)سالاد کاهو همراه با روغن زیتون (در افراد سردمزاج با پودر زنجبیل مصرف شود).

۴) یوگا درمانی و تنفس درمانی به دو بخش مربوطه بخش سوم مراجعه شود).

* سندرم رودهٔ تحریک‌پذیر *

۱) عرق آویشن (۱ لیوان) عرق پونه (۱ لیوان) عرق رازیانه (۱ لیوان) هر روز ۲ فنجان از مخلوط میل شود.

۲) ویتامین درمانی B_1 و B_2 و B_6 و B_3

۳) مصرف عصاره (شیرهٔ) شیرین بیان یک چهارم قاشق مرباخوری در یک فنجان آبجوش و مصرف نصف فنجان در روز.

۴) در این بیماری پرهیز از مواد غذایی زیر لازم است: سیر ـ پیاز ـ سبزیجات ـ آبمیوه، ادویه‌ها.

* ضعف کبد *

۱)

ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)
شاهتره (۵گرم)
ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم)
پودر هلیلهٔ زرد (۵گرم)

همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۱ لیوان میل می‌شود.

۲) ویتامین درمانی: گروه B و C
۳) سایر گیاهان مفید: شربت ربّ انار ـ ریشهٔ فیل گوش.

* گرفتگی عروق قلب و سایر عروق بدن *

۱) ترکیب ماءالجین (آب حاصل از ترکیب شیر جوشانده شده و سرکه بطوریکه سرکه $\frac{۱}{۴}$ شیر باشد) میزان مصرف $\frac{۱}{۲}$ فنجان در هر روز ناشتا.
۲) بابونه (۵ گرم)، شوید (۵ گرم)، سیاهدانه (۵ گرم)، برگ زیتون (۵ گرم) همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در یک لیوان آب دم کنید و در طول روز مصرف نمائید.
۳) سایر گیاهان مفید: سیر، اکلیل الجبل.

* قاعدگی دردناک *

۱)
عرق مرزنجوش (۱ لیوان)
عرق بابونه (۱ لیوان)
عرق پونه (۱ لیوان)
عرق مریم گلی (۱ لیوان)
همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل نمائید.
۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_3 و A و E و D

* کمبود درصد اسپرم در مایع مربوطه *

۱) عرق دارچین (۱ لیوان) عرق پونه (۱ لیوان)، عرق بهارنارنج (۱ لیوان) مصرف ۱ لیوان از مخلوط عرقیات مذکور در طول روز.
۲) یک قاشق غذاخوری گردهٔ خرما با عسل خالص ۱ تا ۳ قاشق

غذاخوری، می‌توان مصرف نمود. که در تقویت قوای روانی و جسمانی و نیز مشکل کمبود درصد اسپرم مؤثر است.

۳) ویتامین درمانی ویتامینهای E و B_1 و B_2 و D_6 و B_{12} و A.

* زیادی خون قاعدگی *

۱)

بابونه ۱۰ گرم

شاهتره ۵ گرم

ریشهٔ زرشک ۱۰ گرم

همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۲ فنجان میل شود.

۲) عرق پونه (۱ لیوان) عرق بهارنارنج (۱ لیوان) هر دو را مخلوط نموده و یک لیوان از مخلوط را در طول روز میل می‌نمایند.

۳) دانهٔ گیاه کیس الراعی (یک قاشق غذاخوری) در یک فنجان آبجوش دمکرده و تماماً (با دانه‌ها) میل شود.

۳) ویتامین درمانی: K و B_1 و D و C و A

* دردهای مربوط به قلب *

عرق بادرنجبویه (۱ لیوان)

عرق بابونه (۱ لیوان)

عرق آویشن (۱ لیوان)

عرق بهارنارنج (۱ لیوان)

عرق بیدمشک (۱ لیوان)

همه را مخلوط نموده و یک لیوان از مخلوط را در طول روز میل نمایند.

ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_3 و B_6 و A و D و E و C و K

* تنظیم قاعدگی (برطرف نمودن ازدیاد دفعات قاعدگی در ماه) *

۱) مقداری عصاره (شیرهٔ) شیرین بیان را در عرق میخک حل نموده تا کاملاً عرق سیاهرنگ شود سپس هموزن عرق، آب افزوده بصورت شربت درآورده و میل شود.(شیرین بیان ۲ گرم،عرق میخک ۲۰ سی سی)

۲) عرق بابونه (۱ لیوان) عرق گشنیز (۱ لیوان) ـ عرق شاهتره (۱ لیوان) عرق پونه (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و یک لیوان از مخلوط در طول روز میل می‌شود.

۳) ویتامین درمانی: K و B_1 و B_2 و B_6 و D و A.

۴) سایر گیاهان داروئی مفید: ریشهٔ زرشک، ریشهٔ فیل گوش.

* دردهای شکمی نوزادان *

۱) عرق رازیانه (۱ لیوان)
عرق آویشن (۱ لیوان)
عرق میخک ($\frac{۱}{۲}$ فنجان)
عرق بهارنارنج (۱ لیوان)

همه را مخلوط نموده و نصف فنجان از مخلوط را با ۱ فنجان آب بصورت شربت درآورده (با شکر و نه با عسل) و ۲ قاشق مرباخوری را در هر وعده می‌توان به نوزاد خوراند.

۲) ترنجبین ۱ یک قاشق مرباخوری را در یک فنجان آب ولرم حل نموده پس از ته‌نشین‌شدن اضافات ۲ قاشق مرباخوری را می‌توان به نوزاد نوشاند.

۳) ویتامین درمانی:گروه B

* بواسیر *

۱)

ریشهٔ خارخاسک (۵ گرم)

ریشهٔ خارشتر (۵ گرم)

ریشهٔ بابا آدم (۵ گرم)

ریشهٔ زرشک (۵ گرم)

ریشهٔ کاسنی (۵ گرم)

همه را پودر نموده و ۱۰ گرم از مخلوط را در ۳ لیوان متوسط آب دمکرده و در طول روز تا ۱ لیوان میل شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و A و C.

۳) روغن کرچک (۴۰ گرم)

اسانس شنبلیله (۱۰ گرم)

اسانس مورد (۱۰ گرم)

اسانس بلوط (۱۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و محل بواسیر را با روغن ترکیبی مذکور چرب نمائید.

۴) سایر گیاهان داروئی: تمام گیاهان ضدعفونت و تصفیه کنندهٔ خون و ملین مانند آناناس و آبلیمو در درمان بواسیر مفید هستند.

* عفونتهای رحمی *

۱)

خارخاسک (۱۰ گرم)

بابونه (۱۰ گرم)

ریشهٔ ریوند (۱۰ گرم)

ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۱۰ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا یک لیوان میل شود.

۲) روغن کرچک (۵۰ سی‌سی)، اسانس سیر (۱۰ سی‌سی)، اسانس سداب (۱۰ سی‌سی) همه را مخلوط نموده سپس بعنوان روغن پایه برای شیاف استفاده می‌شود.

۳) ویتامین درمانی A و E و گروه B و C.

۴) سایر گیاهان مفید در اینمورد: سیر، پیاز.

۵) آنچه در عفونتهای مختلف گفته شده است در اینجا نیز بکار می‌آید.

*** ورم معده ***

۱) عرق بید (۱ لیوان) عرق آویشن (۱ لیوان) عرق پونه (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل نمائید.

۲) ریشه سنفیتون (۵ گرم)

ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)

ریشهٔ زرشک (۵ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۱۰ گرم از ریشه را با ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۱ لیوان میل شود.

۳) ویتامین درمانی B_1 و B_2 و B_3 و A.

افزایش فشار خون

۱) عرق زالزالک (۱ لیوان) عرق بهارنارنج (۱ لیوان) عرق بومادران (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و تا ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل می‌شود.

۲) برگ زیتون (۵گرم) دم گیلاس پودر شده (۵گرم) کلالهٔ ذرت (۵گرم) همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان در طول روز میل می‌شود.

۳) ویتامین درمانی: C و B_1 و B_2

۴) سایر گیاهان مفید: سیر،اکلیل الملک.

* پوکی استخوان *

۱) پودر میوهٔ بلوط (آرد بلوط)، آرد سنجد بدون دانه، پودر مخمر آبجو را باندازهٔ هم مخلوط نموده ۲ قاشق غذاخوری را در نصف لیوان عسل حل کرده و میل شود.

۲) ویتامین درمانی: گروه B، D و A و مکملهای کلسیم

۳) سایر گیاهان مفید: جوانه‌های جو، ماش، گندم، گردو، بادام درختی.

* ضعف معده *

۱) عرق بومادران (۱ لیوان) عرق شیرین بیان (۱ لیوان) عرق پونه (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل می‌شود.

۲) مرزنجوش (۵ گرم)، زیره (۲ گرم)، سیاهدانه (۲ گرم) ۵ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان در طول روز میل می‌شود.

۳) سایر گیاهان داروئی مفید: آب هویج، بهارنارنج، بادرنجبویه.

* عوارض پیری *

۱) عرق بیدمشک (۱ لیوان) عرق بهارنارنج (۱ لیوان) بادرنجبویه (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و ۱ لیوان از مخلوط را در طول روز میل

می‌شود.
۲) ویتامین درمانی B_1 و B_2 و B_3 و B_6 و B_{12} و A و E
۳) میوه و سبزی درمانی: گوجه، هویج، سیب.

* جوشهای پوستی *

۱) ابتدا بایستی پاکسازی کلّی بعمل آید در این رابطه از نسخهٔ زیر استفاده می‌کنیم.
پودر ریشهٔ کاسنی (۲۰ گرم)
پودر ریشهٔ زرشک (۲۰ گرم)
پودر ریشه فیل گوش (۲۰ گرم)
پودر زنجبیل (۵ گرم)
همه را مخلوط کرده ۲ قاشق غذا خوری از مخلوط رادر ۱۲۰ سی سی اب جوشانده وتا دو فنجان در روز میل شود.
این نسخه بایستی تا برطرف‌شدن علائم ادامه یابد.
۲) ماساژ با روغن ترکیبی از روغن بابونه (که در آن از اسانس بابونه استفاده شده باشد) روغن رازیانه (که در آن از اسانس رازیانه استفاده شده باشد) و روغن گشنیز(که در آن از اسانس گشنیز استفاده شده باشد).
۳) ویتامین درمانی: B_1 و B5

* ضعف عمومی بدن *

۱) مغز فندق (۵۰ گرم)، مغز گردو (۵۰ گرم) مغز پسته (۵۰ گرم) همه را پودر و مخلوط نموده و در ۳۰۰ گرم عسل بصورت معجون درآورده و در مدت ۵ روز میل شود.
۲) عرق بیدمشک، عرق بهارنارنج، عرق بادرنجبویه (همگی ۱ لیوان) را

با هم مخلوط نموده و در طول روز تا ۱ لیوان بصورت شربت درآورده و میل شود.

۳) میوه و سبزی درمانی: ترکیبی متعادل از آب سیب، آب هویج، آب به، آب موز.

۴) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_3 و B_5 و B_6 و B_{12} و C و A و E و مکملهای منیزیم، مس، سلنیوم.

* لکه‌های پوستی *

۱)

پودر ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)
پودر بابونه (۵ گرم)
پودر ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم)
پودر ریشهٔ بابا آدم (۱۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۱۰ گرم از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و هر روز تا ۱ لیوان میل شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_6 و A و C

۳) روغن کرچک (۶۰cc)، اسانس نعناع (۲۰ سی‌سی)، اسانس اسطوخدوس (۱۵ سی‌سی) اسانس بابونه (۱۰ سی‌سی)، اسانس مورد (۱۵ سی‌سی) همگی را مخلوط نموده و هر روز ۳ مرتبه محل‌های مورد نظر با روغن ترکیبی مذکور چرب و مالش داده شود.

* پیری پوست *

۱) عصارهٔ شنبلیله (۱۰ سی‌سی)
عصارهٔ مورد (۱۰ سی‌سی)

عصارهٔ اکلیل‌الملک (۱۰ سی‌سی)

با مخلوط نمودن عصاره‌های ذکرشده پوست با عصارهٔ ترکیبی تهیه شده ماساژ داده شود.

۲) آنچه که در قسمت عوارض پیری گفته شد در اینجا نیز بکار می‌آید.

* کهیر *

۱)

بابونه (۱۵ گرم)
ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم)
ریشهٔ بابا آدم (فیل گوش) (۱۰ گرم)
ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۱۰ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۱ فنجان میل شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_6 و A و C

۳) دانه خرفه (۵ گرم)، دانه بارهنگ (۵ گرم) را مخلوط نموده یک قاشق غذاخوری را در یک فنجان آب جوش بمدت ۱۰ دقیقه خیسانده و سپس آب و دانه‌ها را می‌نوشند.

۴) سایر گیاهان مفید: گشنیز، شربت سرکه سیب، ماساژ با روغن کرچک.

* تب مالت و عوارض آن *

۱) عرق دارچین (۱ لیوان)
عرق زنیان (۱ لیوان)
عرق آویشن (۱ لیوان)

عرق نعناع (۱ لیوان)

همگی را مخلوط نموده و در طول روز تا ۱ فنجان از مخلوط میل می‌شود. (همراه با آب)

۲) سیر خام هر روز ۱ عدد جویده و میل شود.

۳) با روغن سیر و نعناع توأماً محلهای دردناک ماساژ داده شود.

۴) از مصرف پنیر، شیر، ماست و سردیها نظیر خیار و ترشیها مطلقاً خودداری شود.

۵) سایر گیاهان داروئی مفید: سیاهدانه ـ رازیانه ـ هل ـ سُعد.

* خارشهای پوستی *

۱) ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم)

ریشهٔ گیاه بابا آدم (۱۰ گرم)

گل بابونه (۵ گرم)

ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)

همگی را مخلوط نموده و ۱۰ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۱ لیوان میل شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_3

۳) ماساژ نقاط مورد نظر با روغن زیتون.

۴) سایر گیاهان داروئی مفید: هلیلهٔ زرد و سیاه ـ آبلیمو ـ عناب ـ خاکشیر

* سوزش مجرای دفع ادرار *

۱) پودر ریشهٔ شیرین بیان (۱۰ گرم)

پودر ریشهٔ خارخاسک (۱۰ گرم)

پودر ریشهٔ ریوند چینی (۱۰ گرم)

پودر کلالهٔ ذرت (۱۰ گرم)

همگی را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۱ لیوان در طول روز میل می‌شود.

۲) عرق زنیان (۱ لیوان) ـ عرق خارشتر (۱ لیوان) ـ عرق آویشن (۱ لیوان) میزان مصرف خوراکی ۱ فنجان از مخلوط عرقیات با مقداری آب می‌باشد.

۳) ویتامین درمانی: A و B_1 و C و D

* اسهال و استفراغ *

۱) عرق زنیان (۱ لیوان)
عرق پونه (۱ لیوان)
عرق نعناع (۱ لیوان)
عرق مورد (۱ لیوان)

همگی را مخلوط نموده و نصف فنجان از مخلوط را با مقداری آب میل نمائید.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_6.

۳) سایر گیاهان مفید: سیر (در اسهال و استفراغهای با منشأ عفونی) ـ پیاز (همانند سیر می‌باشد).

* دل‌درد ناشی از مسمومیتهای غذائی *

۱) عرق نعناع (نصف استکان)
عرق زنیان (نصف استکان)

هر دو را با هم مخلوط نموده و با نصف لیوان آب گرم نوشیده شود.

۲) دمکردهٔ ۳ گرم پودر زنجبیل (یک قاشق غذاخوری) در یک لیوان

آبجوش و مصرف تا یک فنجان در طول روز.

۳) گل سرخ ۳ قاشق غذاخوری در ۱ لیوان آبجوش ده دقیقه دم نموده و میل شود.

(در شمارهٔ ۱ بجای عرق زنیان می‌توان از آویشن نیز استفاده نمود).

* قولنجهای مختلف *

۱) پودر دانهٔ رازیانه ۱۰ گرم
پودر دانهٔ زنیان ۱۰ گرم

همگی را مخلوط نموده ۵ گرم از مخلوط را با ۱ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان میل شود.

۲) عرق آویشن(۱ لیوان)، عرق بومادران(۱ لیوان).

میزان مصرف ۱ فنجان از عرقیات ترکیبی در طول روز می‌باشد.

۳) یک قاشق غذاخوری سقز تلخ را با یک دوّم قاشق مرباخوری پودر برگ سنا در ۱۰۰ گرم عسل کاملاً و بطور یکنواخت مخلوط نموده و یک قاشق غذاخوری از معجون را همراه با مقداری آبگرم میل نمائید.

* لاغری مفرط *

۱) معجون تهیه شده از مغز بادام، مغز فندق، مغز گردو، مغز پسته با نسبت مساوی در عسل و مصرف ۳ قاشق غذاخوری در طول روز(بمدت طولانی).

۲) معجون آرد دانهٔ شنبلیله در گز مرغوب به نسبت مساوی هر روز ۱۰ گرم از معجون.

۳) سایر گیاهان داروئی مفید: مواد نشاسته‌ای و مواد چرب و مواد پروتئینی.

* ضعف لوزالمعده *

۱) ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)، ریشهٔ ترخون (۱۰ گرم)، ریشهٔ رازیانه (۵ گرم) ۵ گرم از مخلوط گیاهان فوق‌الذکر را در ۲ لیوان آب جوشانده و روزانه تا ۲ فنجان میل شود.

۲) سایر گیاهان داروئی مفید: زرشک ـ بابا آدم ـ کاسنی ـ بادرنجبویه ـ نارگیل.

۳) ویتامین درمانی: B_1، B_5 و A و D

* درد مفاصل و استخوانها و عضلات *

۱) پودر زنجبیل ۵ گرم
برگهای آویشن ۵ گرم
پودر هل ۵ گرم

همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز تا ۱ فنجان میل شود.

۲) عرق میخک (۱ لیوان) عرق زنیان (۱ لیوان) عرق زالزالک (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و هر روز تا نصف فنجان از عرق ترکیبی میل شود.

۳) ماساژ با روغن ترکیبی زیر:
روغن بادام تلخ ۲۰ سی‌سی
روغن زیتون ۲۰ سی‌سی
اسانس آویشن ۱۰ سی‌سی
اسانس سیر ۱۰ سی‌سی
اسانس سقز تلخ ۱۰ سی‌سی

همه را مخلوط نموده و هر روز با روغن ترکیبی بدست آمده محلهای دردناک ماساژ داده شود.

۴) ویتامین درمانی: B_1 و B_3 و D و A و E

* لرزش عصبی بدن *

۱) عرق دارچین (۱ لیوان) عرق میخک (۱ لیوان) عرق گشنیز (۱ لیوان) عرق مریم گلی (۱ لیوان)

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_3 و B_6 و B_5 و A و E و D.

۳) یوگا درمانی (به بخش مربوطه در بخش سوم مراجعه شود).

* درد گلو ـ سرفه ـ آنژین *

۱)

مصرف سیر بصورت خام بدین ترتیب که هر روز یک حبه جویده شود همچنین مصرف پیاز بصورت خام دارای خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریائی بوده و در درمان آنژین بسیار مؤثر است. مصرف پیاز نیز تأثیرات ضدمیکروبی را زیادتر می‌کند.

۲) گل ختمی (۵ گرم) ـ گل بنفشه (۵ گرم) ـ آویشن (۵ گرم) ـ شقایق (۵ گرم) همه را مخلوط نموده، ۵ گرم از مخلوط را با ۱ لیوان آب جوشانده و در طول روز میل شود.

۳) با حل‌کردن مقداری (باندازهٔ ۲ نخود) عصارهٔ شیرین بیان در آب گرم و مصرف خوراکی آن (مقدار آب یک فنجان) آنژین تسکین پیدا می‌کند شیرین بیان ضدتورم خلط‌آور و محافظ مخاطها می‌باشد.

۴) غرغره با محلول زیر: جوش شیرین (۵ گرم در ۱ لیوان آب)، نمک (۵ گرم در یک لیوان آب) جوشاند آویشن (۵ گرم آویشن در یک لیوان آب). همه را مخلوط نموده و روزی ۵ مرتبه با مخلوط بدست آمده غرغره شود.

* یرقان *

۱) ترنجبین (۱ قاشق غذاخوری) را در یک استکان آب ولرم حل نموده

پس از ته‌نشین شدن مواد اضافی در طول روز میل شود.

۲) ریشهٔ کاسنی (۵ گرم) ریشهٔ فیل گوش (۵ گرم، ریشهٔ زرشک ۵ گرم) همه را پودر نموده و با ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز میل شود.

۳) گل ختمی (۵ گرم) گل بنفشه (۵ گرم) گل گاوزبان (۵ گرم). ۵ گرم از مخلوط را با لیوان آب دمکرده و در طول روز (در سه نوبت) میل شود.

* زخمهای چرکی *

۱) استفاده از جوشاندهٔ مورد و آویشن برای شستشوی محل زخمها و سپس استفاده از نسخه شمارهٔ (۲).

۲) شستشو با روغن سیر (۱۰ گرم) اسانس سیر در ۳۰ گرم روغن زیتون)

۳) ویتامین درمانی گروه B، K و C

* رُودِلْ *

۱) خاکشیر (۱ قاشق غذاخوری)
بارهنگ (۱ قاشق مرباخوری)
اسفرزه (۱ قاشق مرباخوری)

همه را مخلوط نموده ۱ قاشق مرباخوری از مخلوط را در یک فنجان آب بمدت ۱۰ دقیقه دم کرده و میل شود.

۲)سایر گیاهان داروئی مفید: عرق رازیانه ـ عرق آویشن.

اختلالات عروقی شبکیهٔ چشم و بالا رفتن فشار چشم و آب سیاه

۱) آس وحشی (مورد صحرائی ـ انگور جنگلی): باندازهٔ دو قاشق مرباخوری از میوهٔ گیاه مذکور در ۱ لیوان آب بمدت ۱۰ دقیقه جوشانده و

در طول روز میل می‌شود (در ۳ نوبت)

۲) ویتامین درمانی: A و گروه B.

* سرخک *

۱) عرق کاسنی (۱ لیوان) عرق بید (۱ لیوان) عرق گشنیز (۱ لیوان) عرق ناخنک (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده و تا ۲ فنجان از مخلوط در طول روز میل شود.

۲) ریشهٔ فیل گوش (۱۰ گرم) ریشهٔ زرشک (۱۰ گرم) ریشهٔ کاسنی (۱۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را با ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان میل شود.

۳) سایر گیاهان مفید: ترنجبین ـ شیر خشت ـ هلیله زرد

* کمی اشتها *

۱) زیرهٔ سیاه (۵گرم)، دانهٔ گشنیز (۱۰ گرم)، دانهٔ رازیانه (۱۰ گرم) همه را پودر نموده ۱ قاشق مرباخوری را در ۲ فنجان آبجوش دمکرده و در ۲ نوبت در روز میل شود. (تا ۱ فنجان از دمکرده)

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B5

۳) سایر گیاهان مفید: شربت سکنجبین تهیه شده با سرکهٔ سیب و عسل خالص (در صفراوی مزاجها) و در سردمزاجها همراه با دارچین و زنجبیل میل شود.

* کم‌خونیها *

۱) ویتامین درمانی B_1، B_{12}، B_6 و B و مکملهای معدنی.

۲) پسته (۵۰ گرم)، مغز بادام درختی (۵۰ گرم)، مغز فندق (۵۰ گرم) همه را مخلوط نموده و هر روز ۵۰ گرم از مخلوط میل شود.

۳) گزنه (۱۰ گرم)، بادرنجبویه (۱۰ گرم) مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را با ۱ لیوان آب جوشانده و در طول روز میل شود.

۴) جگر گوسفند را بصورت نیم پز کباب نموده و مریض هر ۳ روز یکبار تا ۹ روز (مجموعاً ۳ مرتبه) آنرا میل نماید.

* سرفه‌های با منشأ عصبی *

۱) عودالصلیب (۵ گرم)
شقایق (۵ گرم)

همه را مخلوط نموده و ۵ گرم را از مخلوط در ۲ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان در طول روز میل می‌شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و B_3 و B_6 و A

۳) عرق بهارنارنج (۱ لیوان) ـ عرق بادرنجبویه (۱ لیوان) عرق آویشن (۱ لیوان) همگی را مخلوط نموده و یک فنجان از مخلوط را در طول روز میل نمائید.

* سردی دست و پا *

۱) مریم گلی (۵ گرم)
آویشن (۵ گرم)
بابونه (۵ گرم)

همگی را مخلوط نموده و ۵ گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب دمکرده و تا ۱ فنجان در طول روز میل شود.

۲) ویتامین درمانی B_1 و C

* گوش درد اطفال *

درکتاب ذخیر خوارزمشاهی برای گوش درد اطفال مالیدن آب صبر زرد (نوعی صمغ) به لالهٔ گوش (و پشت گوش) اطفال بعنوان درمان ذکر شده است. در بعضی از اطفال مالیدن سرکهٔ سیب شفابخش است.

* کمبود شیر خانمها *

۱)

سیاهدانه (۵گرم)
رازیانه (۵گرم)
برگ گزنه (۵گرم)
زیره (۲گرم)

همه را مخلوط نموده و ۵گرم از مخلوط را در ۲ لیوان آب دمکرده و تا یک فنجان در طول روز میل می‌شود.

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و A و C

۳) سایر گیاهان داروئی مفید: ریشهٔ کاسنی ـ میوه‌های آبدار ـ مواد حاوی آهن نظیر اسفناج

* سل ریوی *

۱) پرسیاوشان (۵گرم)، پودر دانهٔ شنبلیله (۵گرم) هر دو را مخلوط نموده و ۵گرم از مخلوط را در ۱ لیوان جوشانده و تا یک فنجان در روز میل می‌شود.

۲) عرق آویشن (۱ لیوان) عرق پونه (۱ لیوان) هر دو را مخلوط نموده و تا $\frac{1}{2}$ لیوان از مخلوط در طول روز میل می‌شود.

۳) مصرف سیر و پیاز در ارتباط با درمان انواع سل نتایج قابل توجهی دربر داشته است.

۴) ویتامین درمانی: B_1 و B_3 و D
۵) تنفس درمانی (به بخش سوم مراجعه شود).

* خونریزی از بینی *

۱) پاشویه با سرکه و مالیدن آب و سرکه بر روی پیشانی و سر (آب هم وزن سرکه باشد).

۲) مقداری تره را در سرکه جوشانده و پس از سردشدن پنبه‌ای را به محلول مذکور آغشته نموده و در بینی بر روی مویرگ ترک برده قرار داده و فشار دهید. (مقدار تره هموزن سرکه بوده و حرارت ملایم باشد)

* تذکر: وقتی که خونریزی بخودی خود ایجاد شود نباید در بندآوردن خون اصرار نمود بلکه باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد. (البته مواظب افت فشار خون باشید)

* سوختگی *

۱) سوختگیهای شدید و حاد را باید به پزشک سپرد. برای سوختگیهای خفیف کاربرد موضعی روغن زیتون بصورت مالیدنی مفید است روغن کرچک نیز دارای خاصیت ترمیمی می‌باشد. همچنین می‌توان از روغن ماهی استفاده نمود. (منظور روغن کبد ماهی خالص است که بصورت مایع است).

۲) ویتامین درمانی: B_1 و B_2 و A و C و D و E

* زخم مثانه *

هر روز ۵ گرم عصارهٔ شیرین بیان را در ۲۰ سی سی اب حل کرده و نصف فنجان از محلول در طی دو نوبت میل شود.

* کابوس و خوابهای آشفته *

۱) عرق بومادران همراه با ماءالشعیر بسیار مفید است زیرا حاوی عصارهٔ رازک بوده و در این بیماری اثرات درمانی خوبی دارد.

۲) ویتامین درمانی B_1 و B_2

بخش دوّم

* خواص درمانی گیاهان داروئی و فراورده‌های گیاهی *

* برداشت و جمع‌آوری گیاهان داروئی *

۱) هر گیاه را باید با هم خشک نمود، سر گیاه را باید پائین و در جای خشک و هوادار نگهداشت.

۲) قبل از خشک‌کردن گیاه نباید گیاه را شست، بلکه تنها ریشه‌ها را پس از کندن با آب باید شُست و گِل و خاک را از آنها جداکرد، سپس با دقت آنها را خشک نمود.

۳) هنگام برداشت گیاه بحسب آنکه چه قسمتی از گیاه مورد استفاده قرار گیرد متفاوت است:

الف) گیاه یکپارچه را باید بهنگام گل‌دادن برداشت نمود.

ب) برگها را باید در زمان رشد کامل و پیش از بالاآمدن جوانه‌های گل برداشت نمود.

ج) گلها را پیش از شکوفایی کامل آنها و بارورشدن باید برداشت نمود.

د) نوک و انتهای شاخه و گیاه را در آغاز گل‌دادن و پیش از تشکیل میوه باید برداشت نمود.

ه) جوانه‌ها را باید در پایان زمستان و آغاز بهار و قبل از بگردش درآمدن

شیرهٔ گیاهی باید برداشت نمود.

و) میوه‌های گوشتدار را باید هنگام رسیدن کامل برداشت نمود.

ز) دانه‌ها را باید هنگامی که کاملاً رسیده باشند برداشت نمود.

ح) دانه‌های میوه‌های مغزدار راباید هنگامی برداشت نمود که میوه هنوز سبز باشد.

ط) ساقه‌ها را باید هنگامی برداشت نمود که کاملاً رشد نموده ولی بدون گل باشند.

ی) ریشه‌ها، ساقه‌های زیرزمینی (ریزوم‌ها)، غده‌های ریشه (توبرکول‌ها) را باید وقتی برداشت نمود که مادهٔ ذخیرهٔ خود را بمصرف نرسانده باشند یعنی هنگام بهار.

ک) پیاز گیاه را باید هنگام پائیز برداشت نمود یعنی وقتیکه مادهٔ غذائی آنان کامل است.

ل) پوستهای گیاه را باید هنگام بهار و وقتیکه شیرهٔ گیاهی بگردش درمی‌آید برداشت نمود و بهتر است از گیاه جوان برداشت شود.

م) چوبها را در گیاهان جوان سه ساله یا کمتر باید بهنگام فعالیت شیرهٔ گیاهی برداشت نمود.

برخی از گیاهان که برداشت می‌شوند باید تازه بمصرف برسند مانند نعناع، سایر گیاهان پیش از بکار بردن باید خشک شوند. ریشه‌ها و ساقه‌های زیرزمینی باید قطعه قطعه شده و در سایه خشک شوند باید روی آنها را با پارچهٔ نازکی پوشانید و در برابر خورشید یا گرمخانه معتدلی قرار داد. ساقه‌ها و پوستها و چوبها نیز مانند ریشه‌ها خشک می‌شوند.

جوانه‌ها برای تهیهٔ خیساندنی باید تازه باشند برای فرآورده‌های دیگر گیاهی باید در سایه و جای خشک که هوا براحتی بتواند داخل و خارج شود خشک گردند. برگها و گیاه یکپارچه نیز باید همینطور خشک شوند.

گلها با نوک و انتهای شاخه‌های گلدار، چون بسیار ظریفند و برای محافظت آنها از بیرنگ‌شدن باید در جائیکه اندکی تاریک باشد و در سایه خشک نمایند(می‌توان روی آنها را با کاغذهایی پوشاند تا از روشنایی و نور زیاد محافظت شوند).

میوه‌ها باید در مقابل آفتاب یاگرمای ملایم خشک شوند. دانه‌ها باید در محفظه‌ای که هوا بآسانی داخل و خارج شوند خشک گردند. هنگامیکه گیاهان را خشک نمودید بهتر است گیاهان دارویی را در پناه روشنایی و دور از هرگونه نم و رطوبت نگهداری نمود. شیشه‌های با دهانهٔ وسیع که دهانهٔ آنها بسته شود مناسب هستند امّا با وجود تمام احتیاطها بعضی از گیاهان را برای مدت طولانی نمی‌توان نگهداشت زیرا مواد مؤثره در آنها بتدریج کم می‌شوند.

* راههای بکاربردن و مصرف گیاهان داروئی *

راههای جذب‌کردن و یا بکاربردن گیاهان داروئی فراوانند و برحسب هر گیاه فرق می‌کند چند مورد استعمال معمول عبارتند از: الف) دم‌کردنیها (انفوزیون) ـ آب را می‌جوشانیم و گیاهان را در ابتدای جوش‌آمدن آب، در آن می‌ریزیم آنگاه شعله را خاموش می‌کنیم ـ برای گیاهان شکننده و برگها و گلها مدت ده دقیقه و برای ریشه‌ها و شاخه‌ها و پوستها مدت یکساعت می‌گذاریم تا خوب دم بکشد.

ب) جوشاندنیها (دکوکسیونها) ـ گیاهان یا قسمتهای گیاهی را برای مدت ۳۰ ـ ۱۰ دقیقه می‌جوشانیم سپس آنها را صاف کرده افشرده (عصارهٔ آبی) آنرا می‌گیریم.

ج) عرق‌گیری ـ با وسایل سنتی و یا با استفاده از برج تقطیر که کیفیت عرق‌گیری را بالا می‌برد.

ه) معجون - پودر قسمت مورد نظر گیاه را معمولاً در عسل مخلوط می‌کنیم.

و) روغنهای گیاهی - در مورد گیاهان روغن‌دار مانند بادام و کنجد با دستگاه مخصوص از دانه‌های گیاه روغن‌گیری انجام می‌شود ولی در مورد گیاهان بدون روغن معمولاً از خیساندن قسمت مورد نظر از گیاه در روغنهای گیاهی بمدت چندین ماه، روغن موردنظر را از مواد مؤثرهٔ گیاهی انباشته می‌نمایند (می‌توان از مخلوط‌کردن اسانس گیاهی در روغن نیز استفاده نمود).

ز) روش بخوردادن (اینهیلاسیون): در این روش گیاه را در آب جوش ریخته و شخص بخشی از بدن خود را که معمولاً صورت می‌باشد روی بخار حاصله قرار می‌دهد و آنرا تنفس می‌نماید.(بخار نباید دمای زیادی داشته باشد).

* مواد مؤثرهٔ گیاهان داروئی *

از نظر علم شیمی نوع و جنس دارو بوسیلهٔ مقدار مواد موجود در گروههای اصلی نظیر: آلکالوئیدها، لگوزیدها، ساپونین‌ها، عوامل تلخ، تانن‌ها، مواد معطر، اسانسهای روغنی و ترپن‌ها، روغنهای گیاهی، گلوکوکنین، موسیلاژهای گیاهی، هورمونها و مواد ضدعفونی کنندهٔ گیاهی که از مهمترین مواد هستند بررسی می‌شود.

* طبقه‌بندی گیاهان دارویی بر اساس اثرات آنها *

گیاهان تلخ: روی کار معده، خصوصاً در هنگام بی‌اشتهایی تأثیر می‌گذارد بعضی از آنها در عین حال قابض نیز می‌باشند و برای زکامها و گاستریتهای سبک بکار می‌رود. گیاهان تلخ لعابدار اثر ضدتورمی نیز دارند.

گیاهان ضدالتهاب: این گیاهان ورم را کاهش داده و بازسازی بافتهای آسیب‌دیده را تسریع می‌کنند.

گیاهان ضدنفخ: این گیاهان دارای موادی هستند که بر دفع گازهای معده و انقباضات دردناک و حتی تشنج عضلات شکم تاثیر دارند،این مواد احساس فشار و درد را کاهش داده و باعث توقف رشد باکتریهایی که ایجاد تخمیر می‌نمایند می‌شوند.

سموم گیاهی: هر ماده‌ای که به بدن آسیب برساند سم تلقی می‌گردد مانند آلکالوئیدها و گلوکوزیدها.

گیاهان مدر: این گیاهان ترشح ادرار را زیاد می‌کنند که برای ناراحتیهای مجاری ادرار و سایر بیماریها که احتیاج به دفع ادرار به میزان بیشتر برای برطرف نمودن بیماریهاست بکار می‌رود.

سایر طبقه‌بندی گیاهان عبارتند از: گیاهان آرامبخش ـگیاهان ضد فشار خون ـگیاهان ضد انگل ـگیاهان ضد دیابت ـگیاهان ضد امراض زنانه ـ گیاهان ضد آسم ـگیاهان مسهل صفرا ـگیاهان ضد سرفه ـگیاهان ضد تومور ـگیاهان ضدتهوع و استفراغ ـگیاهان خلط‌آور لعابدار ـگیاهان ملین و مسهل.

* معرفی گیاهان داروئی *

در این بخش خواص درمانی گیاهان داروئی بیان می‌شوند. گیاهانی انتخاب شده‌اند که اولاً شناخته شده بوده و دسترسی بآنها آسان باشد و ثانیاً بدون خطر باشند در مواردیکه احتیاطهائی ذکر شده‌اند کاملاً باید مورد توجه قرار گیرند باید در نظر داشت که هیچگاه در هیچ کاری خصوصاً مصرف دارو نباید چه در مقدار دارو و چه در تعداد دفعات مصرف دارو اسراف نمائیم بلکه در همه حال رعایت حد اعتدال را بنمائیم. گیاهان را در

اشکال مختلف بکار می‌برند. امّا در اینجا راههای ساده و آسان پیشنهاد شده‌اند. امیدوارم مطالعهٔ خواص گیاهان داروئی برای همه ثمربخش باشد. لازم بتذکر است در این بخش از کتاب هم اختصار را رعایت کرده‌ایم زیرا «بهترین کلام آن است که کم ولی همراه با دلیل باشد و بدرستی راهنمائی کند.»

اختصارات:

نام علمی = S. n = scientific name

خانواده = Fam = Family

انگلیسی = En = English

عربی = Ar = Arabic

بومادران

S. n: Achilea millefolium

Fam: Compositea

En: Mugwort

Ar: حبق الرّاعی

بومادران گیاهی است علفی، چندساله، با ساقهٔ افراشته که در انتهای ساقه و شاخه‌ها، خوشه‌های گل مرکب به رنگ سفید یا زرد دیده می‌شود. برگهای این گیاه سر نیزه‌ای شکل و دوتا سه شاخه‌ای و میوهٔ آن فندقه است. این گیاه در نقاط مختلف اروپا و آسیا می‌روید.

خواص درمانی: ضدتشنج ـ مدر ـ آرامبخش اعصاب ـ مقوی قلب و کاهش‌دهندهٔ فشار خون ـ برطرف کنندهٔ خوابگردی (راه رفتن در خواب) ـ تقویت کنندهٔ معده و ضدنفخ ـ ضدانگل کرمک ـ برطرف کنندهٔ ورم کلیه و

اختلالات قاعدگی و اسپاسم ـ افزایش‌دهندهٔ گردش خون سیاهرگی ـ بعلت خاصیت ترمیم‌کنندگی و تقویت وریدها، در دردهای رایج و سرخی پوست و شکنندگی مویرگها بکار می‌رود.

شکل مصرف: گیاه خشک (گلها) و تنتور.

مقدار مصرف: دمکردهٔ یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب (روزی دو مرتبه).

تذکر: دمکردهٔ بومادران را نباید بیش از نصف روز نگهداری نمود زیرا بتدریج فاسد می‌شود.

قصب‌الذیرهٔ معطر (اگیر ترکی ـ وَج):

S. n: Acorus calamusL.

Fam: Araceae

En: Asiatic calamus

Ar: أُزية

گیاهی است پایا که در باتلاقهامی‌روید و دارای ریزوم کلفت و منشعب بوده و برگهایش سر نیزه‌ای و بموازات ساقه قرار گرفته‌اند مقطع ساقه در برش عرضی مثلثی شکل است، گلها استوانه‌ای شکل و برنگ سبز متمایل به زرد هستند. این گیاه جهت استفاده ریزوم جمع‌آوری می‌شود.

خواص درمانی: دافع سموم بدن، ضدهیستری، نزله، خونریزیهای رحمی، رطوبت مُخ (دِماغ)، تقویت کنندهٔ معده ـ دافع صفرا، لرزش بدن، درد مفاصل و استخوانها، اصلاح کنندهٔ بی‌نظمی‌های دستگاه گوارش، افزایش‌دهندهٔ ترشح شیرهٔ معده و برطرف کنندهٔ مشکلات سوءهاضمه.

شکل و مقدار مصرف: از ریزوم گیاه تنها ۴ گرم در یک لیوان متوسط دمکرده و مصرف می‌شود.

کرفس کوهی:

S. n: Apium graveole. graveolens

Fam: umbliferae

En: wild celery

Ar: کرفس البری

گیاهی است علفی، دو ساله به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی‌متر برگهای آن شفاف، نسبتاً ضخیم و گلهای آن کوچک برنگ سفید یا سفید مایل به سبز و مجتمع است.

خواص درمانی: حاوی ویتامین A، مدر (مفید در درمان آب‌آوردن بافتهای بدن)، بادشکن، افزایش‌دهندهٔ ترشح شیر، مفید در امراض مجاری ادرار (سنگریزه و خارش مجاری ادراری)

طرز مصرف: از شیرهٔ برگ کرفس بمیزان ۳۰ گرم ـ از دمکردهٔ ریشه بنسبت (۲۰ گرم) در یک لیتر آب و تا ۲ فنجان در روز میل شود.

پرسیاوشان:

S. n: Adianthum capillus veneris

Fam: Polypodiaceae

En: Maidenhair

Ar: شعرالخنزیر

گیاهی است از تیرهٔ بسفایج در نواحی مرطوب و معتدل زمین و در ایران در نواحی شمالی و در کنار چاهها و کنار جویبارهای مناطق کوهستانی می‌روید. ساقهٔ آن بصورت ریزوم و در زیر خاک قرار دارد.

خواص درمانی: دافع عفونتهای کلیه و مجاری ادرار و نیز دافع عفونتهای تنفسی و رطوبت اضافی ششها و مفید در درمان سیاه سرفه و

مفید در درمان آسم و برونشیت و سیاه سرفه.
نحوهٔ مصرف: باندازهٔ ۲ قاشق غذاخوری از پودر گیاه را در یک لیوان آبجوش دمکرده و در دو نوبت می‌نوشیم.

افرای صحرائی:

S. n: Acer campestre
Fam: Aceraceae
En: Dogoak - Acertree
Ar: شجرة العرب

نوعی از درخت افرا است که در طب سنتی طبیعت آنرا سرد می‌دانند و از اینجهت از آن در درمان امراض گرم مانند سرخک، یرقان و مخملک (۵ گرم از جوشاندهٔ برگهای آن در ۱ لیوان آب در دو نوبت بصورت خوراکی مصرف می‌شود).استفاده می‌شود.

شاه بلوط هندی

S. n: Aesculus hippocastanuml.
Fam: Hippocastanaceae
En: Sweet chestnut
Ar: بَلُوطُ المَلِک

درختی است بلند با چوبی شکننده و شاخه‌های پوشیده از برگهای متقابل پنجه‌ای شکل،گلهای ان سفید مایل به زرد و خوشه‌ای هستند میوهٔ آن نیز بصورت کپسول خارداری است که یک تا سه دانه در آن قرار دارد.
خواص درمانی: بندآورندهٔ خونریزیهای دستگاه گوارش ـ تقویت کنندهٔ ـ ضد اسهالهای عادی و خونی ـ برطرف کنندهٔ خونریزیهای عادت ماهانهٔ

خانمها ـ افزایش دهندهٔ نفوذپذیری کرونرها، مفید در درمان واریس و التهاب مجاری تنفسی فوقانی.

طرز مصرف: در اشکال مختلف،جوشانده، خیساندهٔ الکلی و تنتور بکار می‌رود. ۵ گرم از پوسته درخت را در یک لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان مصرف می‌شود (خوراکی).از برگها، ریشه و میوه‌ها نیز استفادهٔ درمانی بعمل می‌آید.

تذکر: از بکاربردن ظروف آهنی برای جوشاندن برگ و دانه بلوط خودداری نمائید.

ختمی

S. n: Althaea officinalis

Fam: Malvaceae

En: Marsh - Mallow

Ar: خطمی

گیاهی است پایا به ارتفاع ۷۰ سانتی‌متر تا دو متر و پوشیده از کرکهای مخملی. ریشهٔ آن به رنگ زرد کرمی و ساقهٔ آن عمودی و کرکدار است، برگهای آن نیز کرکدار و با دمبرگ کوتاه و ۵ ـ ۳ لب است، برگهای بالایی دارای بریدگیهای کم عمق‌تری از برگهای پائینی است.

خواص درمانی: خلط‌آور و نرم کنندهٔ مجاری تنفسی ـ ملین، تقویت کنندهٔ موها (بصورت شستشو با آب جوشاندهٔ گل ختمی) ـ ضد سرفه و گرفتگی صدا و دافع زخم معده می‌باشد.

٭ نسخه برای شستشوی موها ٭

آب جوشاندهٔ برگهای گردو(نیم لیتر)

آب جوشاندهٔ ختمی(نیم لیتر)
آب جوشاندهٔ سدر(نیم لیتر)
آب جوشاندهٔ مورد(نیم لیتر)
آب جوشاندهٔ بابونه(نیم لیتر)

جوشانده‌های مذکور راکه از تفاله‌ها صاف شده باشند را مخلوط نموده و در ماه چندین مرتبه موها را با آن شستشو دهید.

خواص درمانی جوشانده‌های مذکور: تقویت موها و جلوگیری از ریزش ـ برای ازدیاد قدرت ضد شوره‌سازی می‌توان مقداری سرکه و جوش‌شیرین را به نسبت ۲ به ۱۰ به جوشانده ها اضافه نمود یعنی ۱۰۰ گرم سرکه و جوش شیرین در ۱ کیلو آب به جوشانده‌هااضافه شود.

پیاز

S. n: Allium cepal.
Fam: Liliaceae
En: Onion
Ar: بصل

گیاهی است دو ساله با پیاز مطبق و قهوه‌ای رنگ برگهای آن لوله‌ای و ساقهٔ آن راست می‌باشد که در قسمت انتهایی آن گلهای سفید مجتمع و کروی شکل قرار دارد دانه‌های پیاز سیاه رنگ بوده و درون یک کپسول قرار دارد.

خواص درمانی: ضدعفونی کنندهٔ مجاری تنفسی ـ ضدنزله و ورم مجاری تنفسی فوقانی ـ مسهل صفرا ـ مدر ـ پائین‌آورندهٔ قند خون ـ برطرف کنندهٔ زکام و سرماخوردگی.

خارشتر

S. n: Alhagi Pseudoalhagi

Fam: Papilianaceae

En: Camel's thorn

Ar: عاقول

گیاهی است خاردار که صمغ ترنجبین را از آن بدست می‌آورند برگهای این درخت کوچک ساده و میوه‌های آن منظم و بندبنددار است البته تمام انواع خارشتر تولید کنندهٔ ترنجبین نیستند. جوشاندهٔ تمام اجزای گیاه برای لینت مزاج و دفع سنگهای مجاری ادرار و کلیه‌ها و کبد و کیسهٔ صفرا بکار می‌رود.

سیر

S.n: Allium Sativum

Fam: Liliaceae

En: Garlic

Ar: ثَوْم

گیاهی است دو ساله با پیازی مرکب از پیازچه‌ها و ساقهٔ راست که در انتهای آن گل چتری که شامل چندین پیازچه است قرار دارد.

خواص درمانی: ضد تصلب شرائین، پائین‌آورندهٔ فشار خون، مسهل صفرا، مدر، دفع کنندهٔ رطوبت از بدن، رقیق کنندهٔ خون، مؤثر در بازکردن رگهای گرفته شدهٔ بدن، مفید در بیماریهای عفونی، مصرف سیر همراه با سیاهدانه و رازیانه، نزله و دردهای ناشی از رطوبت و سردی را برطرف می‌کند.

*** طرز تهیهٔ روغن سیر ***

روغن بادام تلخ را حرارت داده و هنگامی که شروع به جوشیدن نمود سیر را که تحت فشار (بوسیلهٔ دستگاه سیر لهکُنْ بهتر است) له شده داخل آن میریزیم و یک دقیقه بعد آتش را خاموش میکنیم پس از صافنمودن روغن از تفالهٔ سیرها و سردشدن روغن اسانس سیر را به روغن اضافه مینمائیم. (مقدار روغن به نسبت ۴ برابر وزن سیر و نسبت اسانس نصف وزن روغن باشد).

شوید

S.n: Anethum graveolens

Fam: umbelliferae

En: Dill - Anet

Ar: شِبِتْ

گیاهی است یکساله با ساقهٔ منشعب که پوشیده از یک گردهٔسبز مایل به آبی است.در انتهای ساقه گلهای چتری به رنگ زرد طلایی قرار دارد،برگها خطی و چند سالهای بوده و بصورت متناوب روی ساقه قرار دارند میوه در این گیاه دو فندقه میباشد.

خواص درمانی: صاف کنندهٔ خون از مواد زائد، برطرف کنندهٔ چربیهای اضافی بدن، ضدنفخ،ضد سکسکه و تهوع و نیز ضدچربی وتری گلیسرید خون است.

مصرف شوید و زیره و سیر همراه با مآءالجبن (ترکیبی از شیر و سرکه به نسبت ۴ به ۱ که دستور تهیه آن گفته شد، علاوه بر پاکسازی بدن مخصوصاً رگها از مواد زائد در افرادی که از چاقی و چربیهای اضافی رنج میبرند موجب برطرفشدن چربیها میگردد)

نحوهٔ مصرف شوید: جوشاندهٔ دانه (نصف قاشق غذاخوری در یک لیوان متوسط آب و مصرف تا ۲ فنجان در روز همچنین می‌توان از عرق غلیظ آن نیز استفاده نمود.)

*** میوه و سبزی درمانی ***

خواص طبی اسفناج: حاوی مقدار فراوان ویتامین K و ویتامینهای A و E و مواد معدنی کلسیم، آهن و فسفر.

سنبل خطائی

S.n: Archangelica officinalis

Fam: umbelliferae

En: Angelica

Ar: سنبل الرومی

گیاهی است دو ساله دارای ریزوم مخروطی شکل، تیره رنگ و ریشه‌های قوی،در سال اوّل گیاه تنها دارای برگهای گسترده در سطح خاک بوده و در سال دوّم ساقه بزرگ تو خالی که شاخه‌های زیادی دارد و پوشیده از برگهای متناوب و غلاف‌دار است ظاهر می‌شود.

خواص درمانی: آرامبخش اعصاب ـ اشتهاآور ـ تقویت کنندهٔ عمل گوارش ـ ضددرد و تشنج

طرز مصرف: باندازهٔ ۲۰ گرم از ساقه‌ها و ریشه‌های گیاه را در یک لیتر آب جوشان دمکرده باندازهٔ دو فنجان در روز می‌آشامیم.

جعفری صحرائی

S.n: Apium Petroselinum

Fam: umbelliferae

En: wild parsley

Ar: بقدونس البری

گیاهی است دو ساله یا پایا به طول ۵۰ـ ۱۵۰ سانتی‌متر با ساقهٔ کوچک و ۲ ـ ۳ برگ شانه‌ای و گلهای آن سفید و چتری می‌باشند.

خواص درمانی: مدر ـ دفع کنندهٔ سنگهای ریز کلیه و مثانه و مجاری ادرار ـ منقبض کنندهٔ رحم ـ تحریک کنندهٔ متابولیسم بدن، ضدتشنج،تصفیه کنندهٔ خون، و مقوی عمومی بدن است.

نحوهٔ مصرف: از برگ و ریشهٔ آن بصورت جوشانده (۵ گرم از برگ یا ریشه در ۲ لیوان آب) استفاده می‌شود و تا ۲ فنجان در روز نوشیده می‌شود.

بابا آدم

S.n: Arctium lappal

Fam: Compositae

En: Burdock

Ar: آذان الفیل

گیاهی است علفی، دو ساله، با ریشه‌ای دوکی شکل و قهوه‌ای رنگ در سال اوّل بوته‌ای با برگهای بزرگ و سال دوم ساقهٔ بلند می‌دهد.

خواص درمانی: تصفیه کنندهٔ خون ـ برطرف کنندهٔ امراض پوستی ـ مدر و مسهل ـ ضدروماتیسم، دافع سنگریزه‌های کلیه و مجاری ادراری ـ گیاه بابا آدم (فیل گوش) دارای تأثیرهای آنتی‌بیوتیکی و تحلیل‌برنده است از این جهت در درمان دمل و کورک، فولیکولیت و امراض عفونی پوست بکار می‌رود.

طرز مصرف: باندازهٔ ۵۰ گرم ریشهٔ بریده شدهٔ گیاه را در یک لیتر آب

بمدت ۱۰ دقیقه جوشانده و تا ۳ فنجان در روز نوشیده می‌شود.

نیلوفر سه رنگ

S.n: Convolvulus tricolor

Fam: Convolvulaceae

En: Three colored bindweed

Ar: حب‌النیل ـ شَبُّ النَّهار

این گیاه یکساله بوده و به گیاهان مجاور می‌پیچد و بالا می‌رود دانهٔ این گیاه مصرف درمانی دارد و ضدانگل است و داروئی است سمی، مصرف باید تحت نظارت متخصص گیاه درمانی باشد. میزان مصرف آن ۳ گرم از پودر گل‌ها است.

ترخون

S.n: Artemisia dracunculusl

Fam: Compositae

En: Tarragon

Ar: اَلحَوذان

گیاهی است علفی، پایا، ریزوم‌دار با ساقهٔ افراشته و برگهای نازک متناوب گلهای خوشه‌ای، گرد و زرد رنگ هستند.

خواص درمانی: تقویت کنندهٔ معده و برطرف کنندهٔ سوءهاضمه ـ برطرف کنندهٔ اخلاط زائد بدن ـ دارای طبیعت گرم و خشک است، بنابراین در درمان تمام امراض رطوبی کاربرد درمانی دارد.

نارگیل

S.n: Cocos nucifera

Fam: Palmaceae

En: Coconut palm

Ar: نارجیل

درختی است بارتفاع حدود چهل متر دارای برگهای بزرگ که بطول چهار تا پنج متر می‌باشند.

خواص درمانی: روغن نارگیل مقوی بدن است و مواد سرد و مرطوب و بلغمی و سوداوی را از بدن دفع می‌نماید. خوردن مغز نارگیل و شیرهٔ داخل آن مقوی لوزالمعده، کبد و کلیه‌هاست. مالش روغن نارگیل بر موها موجب تقویت موها می‌گردد.

یولاف

S.n: Avena Satival.

Fam: Graminae

En: Common cultivated oat

Ar: هرطمان

گیاهی است علفی و یکساله که بعنوان یک گیاه علوفه‌ای مهم کشت می‌شود ریشهٔ آن افشان و ساقه‌های آن بندبند و تو خالی است که هر کدام به یک خوشه منتهی می‌شود. یولاف یک گیاه هورمونی (استروژنیک) و محرک است که در درمان عوارض یائسگی بکار می‌رود.

خواص درمانی: دارای خاصیت تجدید قوا برای کودکان و سالخوردگان و برطرف کنندهٔ لاغری و فرسودگی است. در طب سنتی از این گیاه برای درمان گواتر استفاده می‌شده و امروزه ثابت شده است که فعالیت

غدهٔ تیروئید را کاهش می‌دهد.

طرز مصرف: یک قاشق غذاخوری از دانه‌های یولاف را در ربع لیتر آب دمکرده و هر روز ۲ فنجان نوشیده می‌شود. دانه‌های جوانه‌زدهٔ یولاف را بصورت استعمال خارجی (بصورت ماسک)بر ضد پیری پوست و چین و چروک بکار می‌برند.

کنگر فرنگی

S.n: Ginara Scolymus
Fam: Comositeae
En: Artichoke
Ar: خرشوف

گیاهی است علفی و یکساله با برگهای پهن و ساقهٔ کلفت.

خواص درمانی: حاوی ویتامینهای B و C و املاح منگنز و فسفر است مادهٔ مؤثرهٔ داروئی بویژه در برگهای دندانه‌ای وجود دارد، صفراآور و مسهل صفراست به دفع اوره و کلسترول کمک می‌کند و چربی خون را کاهش می‌دهد از کنگر فرنگی در عفونتهای کبد و کیسهٔ صفرا و ضعف آنها و در افزایش یافتن غلظت خون و عفونتهای کلیه و مثانه و مجاری ادراری استفاده می‌شود.

طرز مصرف: باندازهٔ ۳۰ گرم از برگها را بمدت ۱۰ دقیقه جوشانده و تا دو فنجان در روز نوشیده می‌شود که بسیار تلخست (می‌توان با شکر شیرین نمود).

فراسیون سیاه

S.n: Ballota nigra

Fam:Labiatae

En:Ballote

Ar: حشیشه الکلاب

گیاهی است علفی و پایا، ساقهٔ آن چهارگوش و افراشته و برگها متقابل، بیضی شکل با پهنک منقسم به شبکهٔ رگبرگی هستند گلهای آن سرخ رنگ و بصورت گلوله‌های توپُر در بغل برگهای بالایی رده‌بندی و ردیف می‌شوند و بوئی ناخوشایند دارند.

خواص درمانی: ضداسپاسم، آرامبخش، ضدافسردگی و اضطراب و اختلالات خواب، برطرف کنندهٔ قاعدگی دردناک ـ ضدسیاه سرفه و نیز اختلالات دوران یائسگی زنان.

طرز مصرف: باندازهٔ ۵۰۰ گرم از گیاه را در یک لیتر آب بمدت ۱۰ دقیقه جوشانده و تا ۲ فنجان در روز میل می‌شود.

سرخ ولیک

S.n: Crataegus monotyna

Fam: Rosaceae

En: Haw thorn

Ar: زعرورالادوية

درختچه‌ای است با شاخه‌های خاکستری و تیغدار و برگهای متناوب و دندانه‌دار گلهای آن به رنگ سفید متمایل به صورتی و به شکل (خوشه‌ای) هستند.

خواص درمانی: آرام کنندهٔ سیستم اعصاب، ضدبیماری آرتریواسکلروز، کاهش‌دهندهٔ فشار خون، برطرف کنندهٔ قشعریره (سوزن‌سوزن شدن دست و پا که علت عصبی و عروقی دارد). برطرف

کنندهٔ عوارض یائسگی و تصفیه‌کنندهٔ خون می‌باشد (مصرف این گیاه باید تحت نظر متخصص گیاه‌درمانی باشد).

زرشک

S.n: Berberis Vulgaris

Fam: Berberidaceae

En: Barberry

Ar: عُودُ الرّيَح

درختچه‌ای خاردار به ارتفاع ۱ ـ ۳ متر و دارای شاخه‌های شکننده است. شاخه‌های کوتاه یا جوان آن دارای برگهایی بوضع متناوب یا تقریباً فراوری هم است. کنارهٔ برگ‌های آن دندانه‌هایی منتهی به خارهای ریز و نازک دارد. گل‌های آن که در اردیبهشت و خرداد ظاهر می‌شود به رنگ زرد زیبا و مجتمع به شکل خوشه‌های آویخته است. میوهٔ آن کوچک، قرمز رنگ و بیضوی است و مزه‌ای ترش ملایم دارند.

خواص درمانی: تصفیه کنندهٔ خون ـ حاوی مقدار زیادی ویتامین C ـ منقبض کنندهٔ عروق بخصوص عروق رحمی ـ برطرف کنندهٔ امراض کبدی و صفراوی.

در طب سنتی از آب زرشک و آب سیب درختی رسیده بطور برابر با نصف آنمقدار آب لیمو و مقداری شکر می‌جوشانند تا بقوام آید و داروی بسیار مفیدی برای پادزهر سموم کشنده (عقرب، مار و غیره) است.

نحوهٔ مصرف: ریشه و پوست ساقهٔ آن مقوی، صفرابر و مسهل است از پوست دوم ریشه و ساقهٔ زرشک که از نظر درمانی باارزش است در خونریزیهای بین فواصل قاعدگی استفاده می‌شود. از میوهٔ آن نیز استفاده درمانی می‌شود. میزان مصرف گرد (پودر) ساقه آن $\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری ۲

بار در روز است.

درخت غان (توس)

S.n: Betulla Verrucosa

Fam: Betulaceae

En: Birch

Ar: شجرة الغان

درخت بزرگی است با شاخه‌هایی نسبتاً آویزان و قهوه‌ای رنگ پوست تنهٔ آن سفید رنگ بوده و در قسمت پائین کرکدار است برگهای آن دمبرگهای بلندی داشته که در آغاز چسبیده‌اند و روی شاخه‌ها بطور متناوب قرار دارند.

خواص درمانی: مدر ـ ضدعفونی کنندهٔ ـ مؤثر در درمان روماتیسم و عفونتهای دستگاه ادراری

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۱ قاشق غذاخوری برگ خرد شدهٔ گیاه در ۴ لیوان آب.

فرفیون

S.n: Euphorbia resinifera

Fam: Euphorbiaceae

En: Devil´s milk

Ar: يَتُوع

گیاهی است علفی و شیره دار که در صحرا و باغها می‌روید، شیرابهٔ آن سفیدرنگ است گیاهی سمی است و سمیت شیرابهٔ آن از سایر قسمتهای گیاه بیشتر است مصرف خوراکی این گیاه باید تحت نظارت متخصص

فارماکوگنوزی (داروسازی گیاهی) باشد در طب سنتی از این گیاه که مسهلی قوی است برای رفع گرفتگیهای عروق استفاده می‌شود در استعمال موضعی از جوشاندهٔ غلیظ و قوام‌آمدهٔ گیاه برای برطرف نمودن زخمهای سوداوی و سالک استفاده می‌شود که باید بر محل زخم تا یک هفته مالیده شود. از شیرابهٔ گیاه نیز بصورت موضعی در بیماری قوبا استفاده بعمل می‌آید (قوبا بیماری پوستی خارش‌داری است که در آن پوست خشک‌شده و لایه لایه می‌شود).

گل گاوزبان

S.n: Borago officinalis
Fam: Boraginaceae
En: Borage
Ar: لِسانُ الثَّورْ

گیاهی است علفی و یکساله، با شاخه‌های متعدد و برگهای متناوب و بیضی شکل، خوشه‌های گل به رنگ بنفش مایل به قرمز در انتهای شاخه‌ها قرار دارد.

خواص درمانی: بیش از همه از گلهای پاک شده استفاده می‌شود ساقه و گلهای این گیاه دارای شیرهٔ فراوانی از مادهٔ مؤثر آن می‌باشند از نظر دارویی گیاهی است معرق (عرق‌آور) و ضد تب که مخصوصاً در تبهای فصلی بسیار مؤثر است. بدن را از اخلاط زائد پاک می‌کند و سرفه را بخوبی بند می‌آورد. چون محتوی ماده‌ای لعابدار است، اثر نرم‌کنندگی در سطوح نای و نایچه‌ها دارد بعلاوه مدر بسیار خوبی است و دارای مقدار فراوانی نیترات پتاسیم می‌باشد که بیشتر در ساقه‌ها و برگها موجود است، گل گاوزبان مقوی قلب و اعصاب و برطرف کنندهٔ حالت وسواس و ضعف قلب

است.

طرز مصرف: باندازهٔ ۵۰ گرم از کل گیاه را در نیم لیتر آب جوش دمکرده و روزانه تا ۳ فنجان از آن نوشیده می‌شود. (گیاه خشک شده بعد از مدتی بعضی از خواص خود را از دست میدهد).

خردل

S.n: Brassica nigra
Fam: Craciferae
En: Brassica
Ar: خردل

گیاهی است یکساله با ساقه راست و منشعب برگهایش متناوب و سر نیزه‌ای شکل است برگهای پائینی آن دارای دمبرگ بوده و دندانه‌دار نیز هستند، گلها زردرنگ و خوشه‌ای بوده و خوشه‌ها با گل‌دادن گیاه بزرگتر می‌شود.

خواص درمانی: دفع کنندهٔ رطوبتهای اضافی بدن، در امراض سردمزاج تمام بدن کاربرد دارد به هضم غذا کمک کرده و مقوی معده و دستگاه گوارش است.

شقاقل

S.n: Eryngium campestre
Fam: umbelliferae
En: Common eryngo
Ar: شَقاقُل

این گیاه در مناطق رطوبی و بیشتر در زیر درختان یافت می‌شود از

ریشه‌های آن استفاده درمانی بعمل می‌آید.

معجون پودر ریشه‌های شقاقل را با فلفل سیاه و آویشن (هر کدام ۱۰۰ گرم) در نیم کیلو عسل برای امراض روانی و بیماران روان‌پریش مفید و مجرب است. ریشه‌های شقاقل در مصرف درمانی برای دفع بیخوابی، ضعف کبد و کلیه‌ها و قلب بکار می‌رود بعلاوه خون را از مواد زائد تصفیه می‌نماید. از این گیاه بصورت معجون پودر ریشه‌ها در عسل و یا بصورت مربای شقاقل استفاده می‌شود.

گل همیشه بهار

S.n: Calendula officinalisl.

Fam: ComposiTae

En: pot marigold

Ar: زبیدة

گیاهی است یکساله که از قرون وسطی به بعد بعنوان گیاه تزئینی کشت می‌شده است،با ساقهٔ منشعب و سفت.برگهای پائینی گیاه قاشقی شکل و برگهای بالایی بیشتر به شکل نیزه‌ای یا بیضوی است.

خواص درمانی: برطرف کنندهٔ یرقان ـ صفرازا ـ ضدورم طحال و کبد و کیسهٔ صفرا ـ خشک کنندهٔ ترشحات زائد رحم (بصورت شستشوی رحم با جوشاندهٔ گل همیشه بهار و سداب).

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۱ قاشق غذاخوری از برگ و گلها در ۲ لیوان آب جوش و در طول روز تا ۲ فنجان را می‌توان نوشید.

فرنجمشک

S.n: Calamintha graveolens

Fam: Labitae

En: Common calamint

Ar: حشيشة النحل

گیاهی است یکساله به ارتفاع تا ۸۰ سانتی‌متر دارای شاخه‌های زیاد با برگهای متقابل و گلهای سفید یا آبی مایل به بنفش.

خواص درمانی: مقوی قلب و مغز و برطرف کنندهٔ حالات عصبی و روانی، برطرف کنندهٔ تشنج، ضعف عصبی، تپش قلب، دل پیچه و تصفیه کنندهٔ خون از مواد زائد، برطرف کنندهٔ امراض پوستی ناشی از مواد زائد خون.

کیس الراعی

S.n: Capsella bursa

Fam: Cruciferae

En: shpherd´s purse

Ar: كِسُ الرّاعى

گیاهی است یکساله تا دو ساله با ساقه‌ای منشعب و برگهایی با بریدگی عمیق گلها به حالت خوشه‌ای و در انتهای ساقه و شاخه‌ها ظاهر می‌شوند. میوهٔ آن کپسول و قلبی شکل است.

خواص درمانی: دارای خاصیت خون‌بندی (همواستاتیک) می‌باشد، بویژه در موارد خونریزیهای قاعدگی تأثیر به‌سزایی دارد و مقدار خونریزی را کم می‌کند. خاصیت فرعی آن روی اسهال است که موجب برطرف‌شدن آن می‌گردد.

روش مصرف: از گیاه تازه و دانه‌های آن باندازهٔ ۵۰ گرم را در یک لیتر آب بمدت ده دقیقه می‌جوشانیم و تا ۳ فنجان در روز می‌آشامیم.

افتیمون

S.n: Cuscuta epithymum

Fam: Cuscutaceae

En: Norve plant

Ar: دواءالجنون

گیاهی است علفی و یکساله با ساقه‌های لطیف و باریک که این گیاه تقریباً انگل گیاهان دیگر است.

خواص درمانی: برطرف کنندهٔ حالات عصبی و روانی ، سردردهای عصبی ،کابوس ، تشنج ، وسواس و اضطراب

مقدار مصرف: یک قاشق مرباخوری از پودر افتیمون را با یک فنجان آبجوش دمکرده و می‌نوشند.

زیره سیاه

S.n: Carum carviL

Fam: umbelliferae

En: common caraway

Ar: کَرَویا

گیاهی است دو ساله با ریشهٔ عمیق، ساقهٔ کوتاه و برگهای دندانه‌دار،گل آذین چتر مرکب بوده و گلها به رنگ سفید یا صورتی می‌باشند. طول میوهٔ آن ۵ ـ ۳ سانتی‌متر و مستطیلی است و برحسب زیستگاه در فاصلهٔ ماههای تیر تا آبان می‌رسد.

خواص درمانی: محرک ترشح شیره‌های گوارشی ـ ضدنفخ ـ مفید در امراض رطوبی ـ برطرف کنندهٔ اسهالهای رطوبی است.

*** نسخه برای امراض رطوبی شدید ***

پودر زنجبیل (۵گرم)

پودر زیره سیاه (۵گرم)

پودر سیاهدانه (۵گرم)

یک قاشق مرباخوری از مخلوط را در یک لیوان آبجوش دمکرده و تا نصف فنجان در روز مصرف می‌شود.

نحوهٔ مصرف: به صورت دمکردهٔ $\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری از میوهٔ آن (پودر شده) در ۲ لیوان آبجوش و یا مصرف پودر آن یک ششم قاشق مرباخوری بر روی غذا پاشیده می‌شود.

لوبیا

S.n: Phaseolus Vulgaris

Fam: leguminosae

En: French beans

Ar: لوبیاء

خواص درمانی لوبیا: حاوی ویتامین C، مواد معدنی و نشاسته است، مدر و پائین‌آورندهٔ قند خون است. در بیماریهای روماتیسمی، کلیوی و قلبی و دیابت استفاده درمانی دارد زیاد مصرف‌نمودن آن صحیح نیست زیرا تولید سودا می‌نماید.

بابونه

S.n: Chamomilla recutita

Fam:Compositae

En: chamomile

Ar: بابونج

گیاهی علفی، سالانه با ساقهٔ افراشته و منشعب که برگهای بسیار منقسم داشته و گلها در رأس ساقه و شاخه‌ها قرار دارد.

خواص درمانی: ضداسپاسم، تقویت کنندهٔ ـ ضدتب و درد و تشنج ـ تسهیل کنندهٔ دفع اسید اوریک ـ افزایش‌دهندهٔ اشتها ـ دافع ورم و رطوبتهای اعضاء داخلی، شستشوی موها با جوشاندهٔ بابونه و ماساژ با روغن بابونه موها را تقویت می‌کند.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ یک قاشق غذاخوری از پودر گلها در ۱ لیوان آب‌جوش (۱۲۰ سی‌سی)

میخک (درخت)

S.n: Dianthus caryophyllus

Fam: Caryophylaceae

En: clove pink

Ar: قرنفل

غنچهٔ خشک‌شدهٔ آن میخک نامیده می‌شود. درخت میخک هرمی شکل و بارتفاع تا ۱۵ متر هم می‌رسد.

خواص درمانی: ضدعفونی کنندهٔ، گرمی‌بخش، مسکن، اشتهاآور، مقوی قلب و کبد و اعصاب. مؤثر در دفع بعضی از انواع سنگهای کلیوی، ضدتشنج و لرزش عصبی بدن.

مقدار مصرف: دمکردهٔ ۵ گرم از میخک را در یک فنجان آبجوش و مصرف ۳ قاشق غذاخوری اسانس میخک مسکن قوی است که در استعمال موضعی بکار می‌رود.

کاسنی

S.n: Cichorium intybusl

Fam: Compositae

En: chicory

Ar: هِندِباءْ

گیاهی علفی پایا، با ریشه‌ای مخروطی شکل است که ساقه‌ای راست شاخه‌دار دارد. برگهای آن متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف رگبرگ میانی است.

خواص درمانی: کلیه قسمتهای گیاه مخصوصاً ریشه و برگ آن محرک صفراست و بهضم غذا کمک می‌کند اثر آن در نارسائیهای کبدی، قولنجهای کبدی و امراض صفراوی بارز است.

نحوهٔ مصرف: از دمکردهٔ ۳ قاشق غذاخوری از پودر برگهای آن در ۲ لیوان ـ و یا ۲ قاشق غذاخوری از پودر ریشهٔ آن در ۲ لیوان آب جوش بصورت دمکرده (و می‌توان با شکر یا عسل شیرین نمود)استفاده می‌شود.

گلپر

S.n: Heracleum Pericum

Fam: umbellifereae

En: Persian majoram

Ar: سنفدلیون

گیاهی است از تیرهٔ جعفری. دانه‌های آن بسیار معطر است و طبیعت آن گرم است.

خواص درمانی: مقوی معده و دستگاه گوارش ـ مدر ـ ضد نفخ و معرق است. میزان مصرف:دمکردهٔ پودر دانه‌ها ۱ قاشق مرباخوری در ۱ فنجان

آبجوش . ضمناً این گیاه در درمان امراض رطوبی اثرات مفیدی از خود ظاهر می‌سازد.

گشنیز

S.n: Coriandrum SativumL.

Fam: umbelliferae

En: Coriander

Ar: کُزْبَرَه

گیاهی است علفی، یکساله با ساقه‌ای افراشته شیاردار و منشعب است. برگها متناوب و بطور شانه‌ای منقسم شده و برگهای فوقانی دارای بریدگیهای خطی هستند.

خواص درمانی: دارای طبیعت سرد، مدر، معرق و تب‌بر است در بیماریهای گرم و همچنین سرماخوردگی و آنفولانزا بکار می‌رود. (مصرف در سردمزاجان باید در اندازهٔ کم صورت گیرد).

نحوهٔ مصرف: از دمکردهٔ دانه (۱ قاشق غذاخوری) در ۱ لیوان آب‌جوش استفاده می‌شود.

گل سوسن سفید

S.n: Lilium candidum

Fam: Liliaceae

En: white lily

Ar: سوسن ابیض

گل سوسن دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۶۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر با برگهای باریک،دراز و موج‌دار و نوک‌تیز و گلهای سفید درشت و پرچمهای زردرنگ

با بوئی مطبوع است.

خواص درمانی: مقوی اعصاب و برطرف کنندهٔ اضطراب و افسردگی، مدر قوّی و خلط‌آور در معالجه آب آوردن بافتهای بدن مفید است.

طرز مصرف: ۵ گرم از ریشهٔ سوسن سفید را با ۱ لیوان آب جوشانده و در دو نوبت می‌نوشند. (لازم بذکر است که گل گیاه نیز دارای خاصیت تقویت اعصاب و قلب می‌باشد میزان مصرف آن ۳ گرم است که در یک لیوان آب دم می‌شود).

درخت فندق

S.n: Corylus avellanaL

Fam: Betulaceae

En: Fibert

Ar: جِلُوز

درختی با شاخه‌های نرم قهوه‌ای رنگ و برگهای متناوب، زبر و بیضی شکل می‌باشد.

کاربرد در طب سنتی: مغز میوهٔ فندق مقوی عمومی بدن حاوی ویتامینهای A و E و B_1 و B_2 و B_6 و مواد معدنی کلسیم، فسفر و سایر مواد معدنی است.

روغنی که از مغز میوهٔ فندق حاصل می‌شود تقویت کنندهٔ مژه‌ها و ابروها است. همچنین این روغن شکنندگی ناخنها را برطرف می‌کند البته اگر علت شکستگی ناخنها کمبود کلسیم و فسفر و ویتامینهای A و D و مواد معدنی نظیر منیزیم و روی باشد باید از مکملهای مولتی ویتامین مینرال استفاده شود.

*** نسخه تقویت مژه و ابرو ***

روغن فندق (۲۰ گرم)، روغن بابونه (۱۰ گرم)، روغن گردو (۱۰ گرم) با مخلوط نمودن همهٔ روغنها هر روز ۲ مرتبه محلهای مورد نظر را با روغن ترکیبی بدست آماده ماساژ دهید.

*** میوه و سبزی درمانی ***

خواص درمانی انجیر: حاوی ویتامینهای A و D و E و K و H و پروتئین‌ها و قندهای مختلف است آبی که انجیر در آن خیسانده شده باشد صفرای اضافی بدن را دفع و در برطرف‌شدن یبوستهای با منشأ نارسایی ترشح صفرا مؤثر است.

زالزالک

S.n: Crataegus monogyna

Fam: Rosaceae

En: Hawthorn

Ar: زُعروُرْ

درختچه یا درخت کوچک است. شاخه‌های آن دارای تیغهای تیزی به بلندی ۱/۵ سانتی‌متر است. پایهٔ برگها کوتاه بوده و کم و بیش لوبهای عمیق دارد. میوه‌ها به شکل کروی کمی مایل به بیضی هستند.

خواص درمانی: جریان خون را در سرخرگهای کرونر قلب تسریع نموده و بی‌نظمی قلب را بهبود می‌بخشد (پس از مصرف نسبتاً طولانی) ـ در امراض قلب با منشأ عصبی مؤثر است ـ فشار خون را پایین می‌آورد، همچنین در برطرف‌کردن عوارض ناشی از یائسگی استفاده می‌شود.

طرز مصرف: بصورت عرق (آب مقطر) ـ جوشاندهٔ میوه‌ها و یا مصرف

خام آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کُما

S.n: Dorema ammoniacum (Don)

Fam: umbliferae

En: Dorema

Ar: شجرةُالأُشَق

خواص طبی این گیاه عبارتست از آرامبخش بودن و تقویت اعصاب و خاصیت ضدعفونی کنندگی. ۱۰ گرم تخم کما را با ۱۰ گرم آویشن مخلوط نموده و هر روز یک قاشق غذاخوری را در یک فنجان آبجوش دمکرده و می‌نوشند. این دمکرده معده و روده را ضدعفونی نموده و انگلهای ریز را دفع می‌نماید بخور با کوبیدهٔ گیاه کما برای دفع عفونتهای سیستم تنفس فوقانی بسیار مؤثر است.

رازیانه

S.n: Foeniculum Vulgare

Fam: umbelliferae.

En: common fennel.

Ar: شمار

گیاهی است دو ساله پایا، با ساقه‌ای راست و شیاردار و برگهای متناوب با بریدگیهای عمیق و نخی شکل. گلهای آن در سال دوّم چترهای بزرگ تشکیل می‌دهد و کوچک و زردرنگ است.

خواص درمانی: محرک اشتها ـ مدر ـ شیرافزا ـ ملین ـ برطرف کنندهٔ قولنج ـ دارای موادی است که مشابه هورمونهای زنانه عمل می‌کنند ـ در

درمان سلولیت از آن استفاده می‌شود.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۱ قاشق مرباخوری از پودر میوهٔ رازیانه در یک لیوان آبجوش. و مصرف تا ۱ فنجان در روز.

* روغن ترکیبی جهت موهای زائد صورت خانمها *

ضمن مصرف خوراکی: رازیانه - گشنیز - مریم گلی - بادرنجبویه.

در ویتامین درمانی: از ویتامینهای B_1 و B_2 و B_3 استفاده می‌شود.

طرز تهیه روغن: اسانس رازیانه (۲۰ سی‌سی)، اسانس گزنه (۱۰ سی‌سی)، اسانس گشنیز (۱۰ سی‌سی)، اسانس مریم گلی (۱۰ سی‌سی) را با ۱۲۰ سی‌سی روغن کرچک مخلوط نموده و به محل مورد نظر مالیده شود.

خواص درمانی توت‌فرنگی: تصفیه کنندهٔ خون - برطرف کنندهٔ صفرای زائد بدن - کم کنندهٔ التهابات داخلی - مفید در درمان تصلب شرائین - مقوی اعصاب.

درخت زبان گنجشک

S.n: Fraxinas excelsiorl.

Fam: oleaceae

En: common ash

Ar: لسان العصفور

درختی است با شاخه‌های نرم به رنگ خاکستری متمایل به سبز و جوانه‌های سیاه رنگ که پرزدار و چهارگوش هستند.

خواص درمانی: پوست زبان گنجشک دارای خاصیت ضدتب است.

برگهای آن مدر و ضدروماتیسم و دردهای مفصلی می‌باشند و دفع اسید اوریک را آسان می‌نمایند ـ در موارد عفونتهای رحمی نیز سودمند هستند. دارای طبیعت گرم و خشک است و در امراض رطوبی و سرد نافع است.

طرز مصرف: از پوست آن‌که ضد تب و تقویت کنندهٔ است باندازه ۲۰۰ گرم بمدت ده دقیقه در یک لیتر آب می‌جوشانیم و باندازه ۲ فنجان در روز می‌آشامیم.

شاهتره

S.n: Fumaria capreolata

Fam: Famariaceae

En: Ramping famitory

Ar: اَصفورُن

گیاهی است علفی، یکساله با ساقه‌ای شکننده کوتاه و شاخه‌دار.

خواص درمانی: حرکات دودی روده را شدت می‌بخشد همچنین مدر و مسهل صفراست.

مصرف این گیاه برای افراد مبتلا به کم‌خونی و افراد مبتلا به هموفیلی جائز نیست زیاد مصرف‌نمودن آن ممکن است باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی شود. در طب سنتی بعنوان پاک کنندهٔ خون از مواد زائد بکار برده شده است.

طاووسی

S.n: Genista tinctorial

Fam: leguminosae

En: woad

جِنْستاتُ الصَّباغِین:Ar

درختچه‌ای کوتاه با ریزوم چوبی و خزنده است. ساقه‌ها علفی و برگها متناوب و باریک و میوه آن سبز رنگ است. گلها به رنگ زرد می‌باشند.

خواص درمانی: مدر قوی ـ حل کنندهٔ سنگهای کلیه و مجاری ادراری، تقویت کنندهٔ قلب و کلیه‌ها، مقوی اعمال متابولیکی بدن و مسهل می‌باشد.

نحوهٔ صمرف: دمکردهٔ یک قاشق مرباخوری از سرشاخه‌های گلدار گیاه در یک فنجان آب‌جوش

توت سیاه

S.n: Morus nigra

Fam: Moracea

En: Black mulberry

Ar: توت‌الأسود

توت سیاه دارای طبیعت سرد و خشک و قابض بوده، صفرابر و از بین‌برندهٔ ورمهای گرم و زخمهای گلو و حلق است. میوهٔ آنرا هم بصورت تازه و هم بصورت خشک شده مصرف می‌نمایند. توت سیاه در درمان یرقان از خود اثرات درمانی بسیار خوبی نشان داده است توت سیاه خون را از مواد زائد صفراوی و سوداوی پاک سازی می‌کند. جوشاندهٔ برگهای شاه توت (توت سیاه) را برای درمان خارشهای پوستی بصورت خوراکی توصیه نموده‌اند. (۵گرم در یک لیوان آب)

جنتیانا

S.n: Gentiana lutal

Fam: Gentianaceae

En: Gentian

Ar: جُنطيانا

گیاهی است پایا، با ریشه‌ای کلفت، برگهای آن دوکی شکل بوده و در سطح زمین گسترده هستند ریشه‌هایش را پس از خشک‌کردن بکار می‌برند.

خواص درمانی: مقوی اعمال معده ـ ضدانگل بویژه کرمک و برطرف کنندهٔ تب بوده و بر مقاومت عمومی بدن در برابر بیماریها می‌افزاید.

راه بکاربردن: بصورت خیسانده ۴ گرم از ریشهٔ خشک گیاه را در یک فنجان آب جوش بمدت ۱ ساعت و تا ۲ فنجان در روز می‌آشامیم.

ازگیل

S.n: Mespilus germanica

Fam: Rosaceae

En: Medlar tree

Ar: مَشْمَلا

درختیست که در مناطق معتدل و سرد می‌روید از برگ آن بیشتر استفادهٔ داروئی بعمل می‌آید شستن موها با جوشاندهٔ برگ ازگیل موها را تقویت می‌کند. بعلاوه بصورت خوراکی از دمکردهٔ برگهای ازگیل در ورمهای داخلی (معده و روده و غیره) و کاهش تحریک‌پذیری عصبی می‌توان استفاده نمود (۵گرم از برگها را با ۲ لیوان آب ۱۰ دقیقه دم‌کرده و تا ۲ فنجان در روز بصورت خوراکی مصرف می‌شود.)

شیرین بیان

S.n: Glycyrrhiza glabral.

Fam: papilionacea

En: licorice plant

Ar: عِرق سُوس

گیاهی است علفی و پایا با ریشه‌ای چوبی و خزنده. برگهایش از برگچه‌هایی تشکیل شده و از بغل برگها گلهای ریز بیرنگ و سفید به شکل خوشه‌های دنباله‌دار می‌رویند.

خواص درمانی: بر روی معده دارای اثر شفابخش بوده به بهبودی زخمهای گوارشی کمک می‌نماید. شیرهٔ شیرین بیان که از جوشاندن ریشهٔ شیرین بیان تهیه می‌شود قیر مانند بوده و طعم بخصوصی دارد. همچنین شیرین بیان ملین ، خلط‌آور ، نرم‌کنندهٔ سینه و برطرف کنندهٔ سرفه است در طب سنتی برای معالجهٔ قولنج شربت شیرین بیان را همراه با سکنجبین مصرف می‌نمایند.

نحوهٔ مصرف: از دمکردهٔ ۲ قاشق مرباخوری پودر ریشهٔ شیرین در یک لیوان ۱۲۰ سی‌سی آبجوش و مصرف در ۳ نوبت و یا حل نمودن نصف قاشق مرباخوری از شیرهٔ آن در ۱ فنجان آبجوش و مصرف آن در ۳ نوبت.

اگر ۱۰ گرم شیرهٔ شیرین بیان را در یک فنجان آب جوش حل نموده و سپس یک عدد زردهٔ تخم‌مرغ به آن اضافه نموده و خوب مخلوط شود و در صورت لزوم مقداری آب اضافه شود تا بصورت خمیر درآید، خمیر حاصل بصورت ضماد بر محل شکستگی و ترک‌خوردگی در تسریع معالجه مؤثر است.

سنجد صحرائی

S.n: Hippophae rhamnoidesL.

Fam: Eleagnaceae

En: willow Thorn

Ar: شوک القَصار

درخت یا درختچه‌ای است با شاخه‌های خاکستری، تیغدار و برگهای متناوب و سر نیزه‌ای این گیاه دو جنسی بوده و گلهای نر آن بصورت خوشه‌ای از بغل برگها و گلهای ماده در خوشه‌های کوتاه می‌رویند.

خواص درمانی: میوه‌ها حاوی مقدار زیادی ویتامینهای A و C و F و P بوده و ضدعفونتهای مختلف میباشد همچنین در درمان بعضی از امراض پوستی مفید است.

مورد

S.n: Myrtus communis

Fam: Myrtaceae

En: Myrtle

Ar: آس ـ حَمْبَلاس

این گیاه بومی مناطق گرمسیر است خواص طبی آن عبارتند از: قابض‌بودن (بدین سبب در درمان اسهالهای عادی و خونی بکار می‌رود). حاوی مقادیر فراوانی ویتامین K است بعلاوه مقدار ویتامین A در آن زیاد است از اینجهت در تقویت بینائی از قدیم‌الایام بکار می‌رفته است. شُستشوی موی سر با جوشانده مورد برطرف کنندهٔ چربی اضافی پوست و تقویت کنندهٔ موها می‌باشد. سایر خواص مورد عبارتند از: مقوی معده، ضدعفونی کنندهٔ، ضدالتهاب، ضداگزما، آنتی‌بیوتیک (ضدعفونت و باکتریها)

رازک

S.n: Humulus lupulusl.

Fam: Cannabinaceae

En: common hop

Ar: جُنجُل

گیاهی است علفی، پایا با ریشه‌ای عمیق و منشعب و ساقه‌ای بلند و پیچنده. ساقه آن دارای گوشه‌های برجسته بوده و برگهای آن متقابل و پنجه‌ای است گلهایش نر و ماده هستند و در دو شاخه جداگانه می‌باشند.

خواص درمانی: آرامبخش سیستم عصبی، مدر قوی، برطرف کنندهٔ خوابهای آشفته و اختلالات عصبی.

شاهی آبی (بولاغ اوتی)

S.n: Lepidium Sativum

Fam: Cruciferae

En: Water cresse

Ar: حُرف الماء

این گیاه علفی و پایا دارای ساقه‌های خوابیده ضخیم و گوشتدار است و برگهای آن متناوب مرکب از ۳ ـ ۹ قطعه نامنظم به رنگ سبز تیره و بدون کرک است. گلهای سفید رنگ در قسمت انتهایی ساقه به شکل خوشه ظاهر می‌شود.از تمام قسمتهای گیاه استفاده دارویی بعمل می‌آید حاوی مقدار زیادی ویتامین C است.باید از مقدار کم استفاد شود زیرا دارای اثر منقبض‌کنندگی و اسپاسم‌دهندگی عضلات است. این گیاه همچنین حاوی مقداری ید است و در دفع بعضی از سنگهای ادراری سودمند است.

هوفاریقون

S.n: Hypericum perforatuml

Fam: hyperiaceae

En: perfoliate honeysuckle

Ar: حشيشة القلب

گیاهی است پایا باگلهای فراوان و طلایی رنگ و دارای ساقه‌ای راست و پرشاخه و سرخ رنگ. برگهایش برابر هم بیضی شکل و سبز رنگ و دارای سوراخهای ریز می‌باشند.

خواص درمانی: آرام‌بخش اعصاب ـ ضدافسردگی و اضطراب ـ ضدانواع ورمها ـ فعالیت ملانوسیت را تسهیل می‌نماید.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۱ قاشق غذاخوری از پودر سر شاخه‌های گلدار در ۱ لیوان (۱۲۰ سی‌سی) و مصرف در سه نوبت.

ماش

S.n: Phaseolus mungo (Ervum pisiformis)

Fam: leguminosae

En: Blach gram - Mungbean

Ar: ماش

ماش حاوی ویتامینها و مواد معدنی باارزشی می‌باشد ویتامینهای B_1 و B_2 و B_6 و K و مواد معدنی آهن و مس و روی و کلسیم و کبالت است و همچنین خون‌افزا و مقوی اعصاب است و در پاکسازی خون از مواد زائد مؤثر است. سایر خواص ماش عبارتند از: برطرف کنندهٔ امراض پوستی خارش‌دار،لک و جوش صورت و زخمهای پوستی و امراض عفونی.

(بصورت جوانهٔ ماش و استفاده در غذاها قابل مصرف است.)

زوفا

S.n: Hyssopus officinalisL.

Fam: labiatae

En: common hyssop

Ar: جَسمِی

گیاهی است بوته‌ای که بخش پائینی آن چوبی و ساقه‌های آن علفی است. گلهایش به شکل لاله به رنگ آبی تیره یا بنفش و بصورت دسته‌های بهم فشرده از بغل برگها می‌رویند.

خواص درمانی: در آغاز گل‌دادن، گلهای یکپارچه و برگهای پاک شده آنرا می‌چینند و در طب سنتی بکار می‌برند. خلط‌آور و خشک کنندهٔ نایچه‌ها و نایژگها از اخلاط و رطوبت اضافی و ضدعفونتهای تنفسی بوده و در درمان آسم مفید است.

نحوهٔ مصرف: ۲۰ گرم از گل یکپارچه با برگهای پاک‌شده آنرا بمدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب دم می‌کنیم و تا ۳ فنجان در روز می‌آشامیم.

تذکر: از مصرف زیاد زوفا باید خودداری نمود زیرا بر پاره‌ای از مراکز عصبی اثر منفی می‌گذارد.

*** میوه و سبزی درمانی ***

خواص درمانی هندوانه: پاکسازی کنندهٔ کبد، کیسهٔ صفرا و کلیه و مفید در امراض گرم چون یرقان، سرخک، مخملک و همچنین برطرف کنندهٔ تب‌های مختلف است. مربای پوست هندوانه در مداوای امراض عصبی و روانی مانند ترس و وسواس مفید است.

زنجبیل شامی

S.n: Inula heleniumL

Fam: Compositae

En: Common inula

Ar: زاسَنْ

گیاهی است پایا، با ریشه‌ای قوی و منشعب. دارای یک یا چند ساقه شاخه‌دار بوده که در انتهای آنها نهنج گلهای زردرنگ می‌رویند. برگهای آن بیضی شکل و دراز است مادهٔ مؤثر دارویی را از ریشه‌اش، که گوشتی و کلفت می‌باشد استخراج می‌کنند. این ریشه‌ها را باید هنگامیکه سه ساله است بدست آورد و پس از خشک‌کردن مصرف نمود.

خواص درمانی: مسکن سرفه، خلط‌آور ـ دارای خاصیت ضدباکتری در تمام عفونتهای ویروسی و میکروبی دستگاه تنفسی و در نواحی گوش و حلق و بینی ارزشمند است.

نحوهٔ مصرف: ۳۰ گرم از ریشهٔ آنرا بمدت ۲۰ دقیقه در یک لیتر می‌جوشانیم و باندازهٔ دو فنجان در روز می‌آشامیم.

*** میوه و سبزی درمانی ***

خواص درمانی مرزه: در برطرف نمودن رطوبت و امراض سرد مفید است خواص آن همانند آویشن است. قدرت ضدباکتریائی مرزه بسیار زیاد است.

زنبق

S.n: Iris germanicaL.

Fam: Iridaceae

En: Iris

Ar: زنبق ازراق

گیاهی علفی و پایا، باریزوم کلفت است برگهای آن به شکل غلافی و ساقهٔ آن بلند و دو شاخه است در انتهای شاخه‌ها گلهای بزرگ بنفش و یا سفید می‌رویند.

خواص درمانی: در درمان بیماریهای کیسهٔ صفرا و ورم مجاری تنفسی فوقانی استفاده می‌شود. همچنین از دم‌کردهٔ ریشه و گلهای آن در درمان بیماریهای پوستی مانند اگزماها استفاده بعمل می‌آید.

نحوهٔ مصرف: نصف قاشق مرباخوری پودر ریشه در یک فنجان دمکرده و در ۳ نوبت مصرف شود. (ریشه گیاه را ایرسا می‌نامند).

پامچال طبی

S.n: Primula officinalis

Fam: Primulaceae

En: Cowslip

Ar: زهرالربیع العطری

گیاهی است علفی، پایا با بوته‌ای برگدار و تنه‌ای کوتاه و پر از ریشه‌های کوچک. گلها خوشه‌ای و زردرنگ هستند. پامچال طبی خلط‌آوری قوی است و در ورم مجاری تنفسی بسیار مفید میباشد و در درمان آسم و برونشیت و آمفیزم مؤثر است.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۵ گرم از ریشه و گلهای گیاه در ۱ لیوان آبجوش و مصرف آن طی سه نوبت در روز.

درخت گردو

S.n: Juglans regial.

Fam: Juglandaceae

En: Walnut tree

Ar: جوز

درخت گـردو تـا ۳۰ متر ارتفاع داشته و بندرت بصورت درختچه است.طول برگهای آن ۴۰ سانتی‌متر است با ۱۱ ـ ۷ برگچه تک شانه‌ای بطول ۱۵ سانتی‌متر با رگبرگهایی که در سطح زیر برگ بسیار مشخص‌اند.

خواص درمانی: برگها و پوشش سبز میوه را علاوه بر مغز میوه بکار می‌برند. برگها دارای خاصیت تقویتی و معدی و مسهلی است. دستگاه گوارش و اعمال جگر و گردش خون را تقویت می‌نماید. مغز گردو بسیار مقوی و خواص غذائی و داروئی مهمی دارد.

نحوهٔ مصرف: باندازهٔ ۲۰ گرم برگ گردو را بمدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوشان دم می‌کنیم باندازهٔ ۳ فنجان در روز می‌آشامیم.

*** معجون چاق کنندهٔ و نیروبخش ***

مغز گردو (۱۰۰ گرم)
مغز فندق (۱۰۰ گرم)
مغز بادام (۱۰۰ گرم)
مغز پسته (۱۰۰ گرم)

همه را مخلوط نموده و کوبیده و در ۵۰۰ گرم عسل بصورت معجون درآورده و در طول روز باندازه ۷ قاشق غذاخوری در ۲ نوبت مصرف شود.

اسطوخدوس

S.n: Lavandula angustifolia

Fam: labiatae

En: Lavender

Ar: هَنان

گیاهی است بوته‌ای با ساقه‌ای منشعب و پوشیده از برگهای باریک در انتهای ساقه‌ها خوشه‌ای از گلهای آبی رنگ می‌روید.

کاربرد در طب: ضدعفونی کنندهٔ مجاری تنفسی ـ ضددرد ـ معرق ـ آرامبخش اعصاب ـ خارج کنندهٔ اخلاط زائد بدن ـ مفید در مرض صرع ـ برطرف کنندهٔ وسواس و ضعف اعصاب و تشنج و افسردگی.

مقدار مصرف: ۵گرم از گلهای اسطوخدوس را بمدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوشان دم می‌کنیم. باندازهٔ ۳ فنجان در روز می‌آشامیم. بخور با جوشاندهٔ اسطوخدوس در معالجهٔ سینوزیت و میگرن مؤثر است.

*** میوه و سبزی درمانی ***

خواص درمانی کلم: حاوی ویتامینهای A و C و K و D و مواد معدنی پتاسیم، فسفر، کلسیم است. مقوی قلب و در درمان پرکاری تیروئید مفید است،همچنین در درمان روماتیسم‌ها و دردهای مفصلی مفید میباشد.

انجدان رومی

S.n: Levisticum officinale

Fam: Umbelifereae

En: Lovage

Ar: انجدان رومی

گیاهی است علفی، پایا و با ریشه‌ای معطر، ساقهٔ آن بزرگ، برجسته و پرشاخه بوده و دارای انبوهی از برگهای زمینی با تقسیمات شانه‌ای می‌باشد.

خواص درمانی: ضدنفخ ـ افزایش‌دهنده ترشح اسید معده ـ مسهل صفرا ـ برطرف کنندهٔ ضعف عصبی و روماتیسم.

طرز مصرف: دمکردهٔ نصف قاشق مرباخوری از پودر ریشه در یک لیوان (۱۲۰ سی‌سی) و مصرف در ۳ نوبت. برای برطرف نمودن التهاب غشاء مخاطی برونشها از بخور این گیاه استفاده می‌شود. در این صورت از گیاه خشک استفاده می‌گردد.

*** میوه و سبزی درمانی:**

خواص درمانی کاهو: حاوی ویتامینهای A و C و K و ریبوفلاوین و نیاسین است. همچنین حاوی پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن و پتاسیم و مس است. و در درمان غلظت خون، بی‌خوابی، کمبود شیر در خانمها، روماتیسم و امراض عفونی بکار می‌رود.

گل کتانی

S.n: Linaria Vulgaris (MILL)

Fam: Scrophulariaceae

En: Toad flox

Ar: خُباحب

گیاهی است علفی پایا و با ساقه‌ای راست. برگهای آن متناوب و باریک بوده و در انتهای شاخه‌ها خوشه بلندی از گلهای زردرنگ و ریز می‌روید میوهٔ آن به شکل کپسول است.

خواص درمانی: معرق ـ مدر ـ ملین قوی ـ ضدالتهاب بوده و در صورت تورم کلیه و امراض کبد و طحال بکار برده می‌شود.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۲ قاشق مرباخوری از گیاه را در ۲ لیوان آب دمکرده و باندازه ۱ فنجان از آن در طول روز مصرف می‌شود.

خواص درمانی زردآلو: خون‌افزا، ملین، مقوی کبد و کیسهٔ صفرا حاوی ویتامینهای A و B و C و K و مواد معدنی منیزیم، مس، کلسیم و پتاسیم می‌باشد.

پنیرک

S.n: Malva Sylvestrisl.

Fam: Malvaceae

En: Dwarf mallow

Ar: خُبّازی

گیاهی است علفی، پایا با ریشه‌ای دوکی شکل و ساقه‌ای بالا رونده که پوشیده از پرز است. برگهایش بریده بریده و دارای چندین قطعه دندانه‌دار و پرزهای خشن است. گلهایش پهن، سرخ مایل به بنفش دارای خطهای ارغوانی هستند و از بغل برگها می‌رویند.

خواص درمانی: ملین ـ التیام‌دهندهٔ زخمهای درونی (مانند زخم معده و روده) ـ نرم کنندهٔ سینه بصورت ضماد، رسانندهٔ دملها و مفید در علاج امراض پوستی.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۵ گرم از گیاه در ۲ لیوان آب جوش.

خواص درمانی جوانهٔ (گندم + جو + عدس + ماش + کنجد):
مخلوط مذکور معجونی حیاتبخش و سرشار از ویتامینها و مواد معدنی است.
خواص درمانی: در درمان ضعف اعصاب، اختلالات ایجادشده بر اثر کمبود ویتامینها و مواد معدنی، امراض عفونی و درمان کم‌خونی، نقش مهمی دارد.

گندنای کوهی (فراسیون ابیض)

S.n: Marrubium vulgareL
Fam: Labiatae
En: common horehound
Ar: حشیشه‌الکلب

گیاهی است علفی و پایا که بطور انبوه روئیده و ساقه آن چهار گوش و برگهای آن، متقابل و متمایل به سفید و پرزدار است. گلهای آن کوچک بین ۵ ـ ۷ سانتی‌متر، سفید و به شکل سنبله‌های محوری است.
خواص درمانی: ضدالتهاب ـ برطرف کنندهٔ برونشیت، بی‌اشتهایی و ضعف معده ـ تسکین‌دهندهٔ دردهای قاعدگی ـ تنظیم کنندهٔ ضربان‌های قلب.
نحوهٔ مصرف: سرشاخه‌های گلدار و خشک‌شده را بمیزان ۵ گرم در ۱ لیوان آبجوش دم کرده و باندازهٔ ۲ فنجان را در ۲ مرحله در طول روز میل می‌کنند.

خواص درمانی هلو: حاوی ویتامینهای A و B_1 و C و املاح کلسیم، منیزیم، آهن، مقوی قلب و اعصاب. در کاهش فشار خون و برطرف نمودن

آرتریواسکلروز مؤثر است.

خواص درمانی اکلیل کوهی: در فرآورده‌های بهداشت پوست، دفع روماتیسم، ضعف معده و اختلالات متابولیکی بدن و دفع غلظت خون و مواد زائد خون (اوره ـ چربی و قند) کاربرد دارد که بصورت دمکردهٔ ۲ قاشق غذاخوری از گل‌ها در ۱ لیوان آبجوش تهیه و در طول روز مصرف می‌شود.

اکلیل‌الملک

S. n: Melitus officinalis

Fam: Papilionaceae

En: Meliot

Ar: اکلیل‌الملک

گیاهی است علفی، دو ساله با ساقه‌ای بلند و برجسته، برگهای آن سه‌تایی و متناوبند. از بغل برگها در بخش فوقانی ساقه گلهای زردی بصورت خوشه‌های مرکب می‌رویند و میوهٔ آن غلاف‌دار است.

خواص درمانی: ضدگرفتگی رگهای بدن ـ مفید در درمان آسم و برونشیت (خلط‌آور)

نحوهٔ مصرف: باندازهٔ ۱ قاشق غذاخوری از گیاه (تمام قسمتهای گیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد) در ۱ لیوان آب جوشانده و تا ۲ فنجان در طول روز مصرف می‌شود.

(نباید اکلیل‌الملک را با اکلیل کوهی اشتباه نمود)

خواص درمانی مخمر آبجو: حاوی ویتامینهای گروه B بطور کامل می‌باشد و نیز حاوی املاح پتاسیم و فسفر می‌باشد عناصر آنتی‌بیوتیکی

مهمی در مخمر آبجو موجود می‌باشد بطور کلّی در درمان آکنه و جوشهای عفونی، افزایش فشار خون (فشار خون بالا)، امراض عفونی، و در دوران نقاهت امراض مورد استفاده واقع می‌شود.

بادرنجبویه

S.n: Melissa officinalisl.

Fam: Labiatae

En: Meliss

Ar: ملیس

گیاهی است علفی و پایا، با ساقه‌ای راست که مقطع آن چهارگوش و برگهای آن متناوب و بیضی شکل است.

کاربرد و خواص درمانی: آرامبخش اعصاب و قلب ـ ضداسپاسم ـ مقوی معده ـ دافع افسردگی و اضطراب وکابوس و حملات وحشت‌زدگی و مقوی اعصاب می‌باشد.

نحوهٔ مصرف: ۲ قاشق غذاخوری از پودر گیاه را در ۲ لیوان آب دمکرده و هر روز یک لیوان از آنرا در طول روز می‌نوشند.

خواص درمانی موز: حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A و نیز ویتامینهای B_1 و B_2 و B_6 و C و PP و مواد معدنی کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن و منیزیم است و در درمان ضعف اعصاب و ضعف عمومی بدن بکار می‌رود.

نعناع

S.n: Mentha spicata

Fam: labiatae

En: Common mint

Ar: نعناع، لَمام

در بین گونه‌های مختلف نعناع این گونه بیشتر از همه کشت می‌شود. همچنین در مناطق بسیاری می‌روید. گیاهی است با ریشهٔ هوایی و ساقه‌های مستقیم و چهارگوش، برگها به طول ۵ـ۳ سانتی‌متر، متقابل، نیزه‌ای یا دوکی ـ نیزه‌ای است و حاشیه آن دارای بریدگیهای عمیق است.

خواص درمانی: ضدتهوع، مفید در درمان آمفیزم ـ مقوی معده ـ آرامبخش ـ مقوی قلب و اعصاب ـ مفید در خونریزیهای داخلی.

طرز مصرف: ۲۰ گرم از گیاه را در یک لیتر آب، جوشان بمدت ۱۰ دقیقه دم می‌کنیم و تا دو فنجان در روز می‌آشامیم. (عرق نعناع غلیظ تمام خواص نعناع را داراست.)

خواص درمانی مصطکی: مصطکی صمغ درختی است بومی اروپا طبیعت آن معتدل است در برطرف نمودن امراض رطوبی، وسواس و امراض عصبی و امراض ریه مؤثر است.

علف گربه

S.n: Nepeta catariaL.

Fam: labiatae

En: Cat mint

Ar: حشیشه‌الهر

گیاهی است علفی و پایا، ساقهٔ آن بلند، منشعب و پرزدار می‌باشد. برگهای متقابل، بیضی شکل و گلها سفید یا صورتی رنگ بوده و بطور

گروهی از بغل برگهای بالای ساقه می‌رویند.

خواص درمانی: آرامبخش و ضدامراض عصبی، مسهل صفرا و ضدتشنج می‌باشد.

طرز مصرف: از شاخه‌های گلدار ۵گرم را در ۲ لیوان آب دمکرده و تا ۲ فنجان در روز آشامیده می‌شود.

خواص درمانی گل سرخ: تقویت کنندهٔ قلب و اعصاب، ضدالتهاب و آلرژی، از تنتور و اسانس رُز در ترکیبات آرایشی و بعنوان داروهای باخاصیت ترمیم‌کنندگی پوست در موارد پوستهای خسته و پیری پوست استفاده می‌شود. دمکردهٔ گلسرخ در درمان افسردگیها و کاهش توان عصبی مفید است. همچنین در برطرف نمودن عوارض ناشی از سرماخوردگی مفید می‌باشد.

نسخهٔ ۵گل اعصاب: گل افسنطین، گل سرخ، گل مرو، گل بابونه، گل آفتابگردان همه را مخلوط نموده ۵گرم از مخلوط را (که با نسبتهای برابر تهیه شده‌اند) در ۲ لیوان آب دمکرده و در طول روز میل می‌نمایند که در درمان امراض عصبی بسیار مفید است.

سیاهدانه

S.n: Nigella sativa

Fam: Ranuncalaceae

En: Black cummin

Ar: حبةالسوداء

گیاهی است یکساله با ساقه‌ای راست و شاخه‌دار که در انتهای این ساقه گلهای تکی با گلبرگهای سفید و آبی می‌رویند میوهٔ آن بصورت کپسولی

است.

خواص درمانی: بادشکن ـ شیرافزا ـ مفید در درمان آسم و برونشیت ـ ضدحساسیتها ـ ضد رطوبتهای بدن ـ مفید در درمان سنگ کلیه و مجاری ادرار ـ ضدریزش مو و سفیدی زودرس موی سر.

نحوهٔ مصرف: یک قاشق مرباخوری از دانه‌های کوبیده‌شده را در یک فنجان آبجوش دمکرده و می‌نوشند.

خواص درمانی گلنار: طبیعت این گیاه سرد و خشک است دمکردهٔ گلهای این گیاه در مداوای امراضی که از ازدیاد خون بوجود می‌آیند مفید و مؤثر است همچنین ریشهٔ این گیاه در مداوای بواسیر و خشکاندن خونریزی بواسیر مفید است. علاوه بر اینکه بر بعضی از انواع سنگهای کلیه و مجاری ادرار مؤثر است. مقدار مصرف از گل و ریشهٔ گیاه ۵ گرم است بدیهی است برای مصرف ریشه باید ابتدا آن را شست و سپس قطعه قطعه نمود و آنگاه در آب جوشاند. تنتور گل و ریشهٔ گیاه در امراض پوستی بکار می‌رود.

نیلوفر آبی

S.n: Nymphaea alba

Fam: Nymphaeceae

En: water lily flower

Ar: لُوطُس

گیاهی است پایا، آبزی با ریزوم ضخیم و خزنده برگهای آن چرمی شکل بوده و دمبرگهای بلندی دارد. این برگها در سطح آب شناور هستند. پهنک برگها گرد و مدور است.

خواص درمانی: کم کنندهٔ ضربان قلب ـ کاهش‌دهندهٔ تحریکات جنسی

ـ مسهل صفراء و ضدتشنج است.

نحوهٔ مصرف: از ریزوم گیاه استفاده بعمل می‌آید (مصرف ۵ گرم در ۲ لیوان آب بشکل جوشانده و در روز فقط ۱ فنجان مصرف می‌شود.(مصرف زیادتر از مقدار مذکور ممکن است اثرات جانبی منفی ایجاد نماید لذا این موضوع باید رعایت شود.)

خواص درمانی گل قند: برای ساختن گلقند مقداری گلبرگ گل سرخ را با مقداری عسل طبیعی بطوریکه عسل دو برابر مقدار گلها باشد مخلوط کرده و سپس آن را در درون ظرفی قرار داده بگونه‌ای که در معرض حرارت غیرمستقیم (طوری که حرارت ملایم باشد) قرار گیرد (بمدت ۲ ساعت) تا سرشته شود.معجون ساخته شده را گلقند عسل می‌نامند. که مقوی قلب و اعصاب و خشکانندهٔ رطوبات بدن و برطرف کنندهٔ یبوست می‌باشد بعضی از افراد گرم مزاج مخصوصاً اگر مبتلا به امراض عصبی باشند با مصرف گلقند بیماریشان عود می‌نماید.

ریحان

S.n: Ocimum basilicumL.

Fam: Labiatae

En: Basil

Ar: ریحان

گیاهی است علفی، یکساله، با ساقه‌ای چهارگوش و شاخه‌دار، برگهای آن دم‌دار، متقابل و بیضی شکل است. در قسمت بالای ساقه از بغل برگها گلهای سفید، صورتی یا زرد طلایی رنگ بطور چتری می‌رویند.

خواص درمانی: برطرف کنندهٔ امراض مجاری تنفسی فوقانی، سرفه،

سیاه سرفه، ورم مجاری ادرار ،آرامبخش اعصاب و مقوی قلب و ضد ورمهای داخلی (باگاوزبان کوهی قویتر است)میباشد.

طرز مصرف: از دانه‌ها و برگها و ریشه استفاده بعمل می‌آید (یک قاشق غذاخوری از هر کدام) در یک لیوان آب دمکرده (ریشه‌ها باید پودر شود) و مصرف می‌شود.

خواص درمانی آبغوره: صاف کنندهٔ خون از مواد زائد، رقیق کنندهٔ اخلاط بدن و کمک کنندهٔ بدفع آنها، حاوی ویتامین‌های A و C و گروه B و مواد معدنی کلسیم، پتاسیم. شربت آبغوره و یا آش آبغوره بعنوان منضج و مسهل اخلاط زائد بدن و کمک کنندهٔ برای تأثیر درمانی داروهای اصلی استفاده بعمل می‌آید.

خواص درمانی گیاه نیلوفر: از سر شاخه‌های گلدار استفاده می‌شود که ملین، مسهل صفراء، تب‌بر، ضدنزله، تصفیه کنندهٔ خون و برطرف کنندهٔ امراض گرم، مانند (سرخک، حصبه، یرقان) می‌باشد.

مرزنجوش

S.n: Origanum majoranal.

Fam: labiatae

En: Marjoram

Ar: ریحان البری

گیاهی است علفی، یکساله و در بعضی مواقع دو ساله با ساقه‌ای راست و شاخه‌دار ، برگهای متقابل بیضی شکل می‌باشند.

خواص درمانی: ضدمیگرن، حالات عصبی، عفونتهای مختلف، نفخ،

بیخوابی و دردهای عصبی و ماهیچه‌ای و همچنین برطرف کنندهٔ رطوبت و ضدسرماخوردگی می‌باشد.

طرز مصرف: ۴۰گرم گل و برگ خشک آنرا بمدّت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوشان دم می‌کنیم و تا ۳ فنجان در روز می‌نوشیم.

خواص درمانی عود: عود چوب درختی است که بومی هندوستان و بنگلادش است این چوب خوشبو، هنگام سوزانیدن بوی مطبوعی از خود متصاعد می‌نماید بخور عود و تنفس بخارات آن مقوی اعصاب و ضدافسردگی است. بخور عود (بطوریکه دود آن به رحم برسد) خشک کنندهٔ ترشحات رحمی است مقدار چوب عود جهت مصرف خوراکی ۳ گرم است که می‌توان در یک لیوان آب جوشاند چون بسیار گرم است در افراد گرم مزاج بهتر است با سنکنجبین میل شود. (عود موجود در بازار که ماده‌ای شیمیائی است مورد نظر نیست).

آویشن (مرزنگوش وحشی)

S.n: Origanum VulgareL.

Fam: labiatae

En: wild origany

Ar: ریحان داوود

گیاهی است پایا با ساقه‌ای راست به رنگ قرمز کم‌رنگ و پوشیده از برگهای متقابل بیضی شکل و کوتاه است.

خواص درمانی: خواص درمانی آن همانند خواص درمانی مرزنجوش می‌باشد، بخارات معده و روده را دفع نموده و سنگ‌ریزه‌های کلیه و مجاری ادراری را خارج ساخته و کلیه را شستشو می‌دهد دارای طبیعت گرم و

خشک بوده و در دفع انگلهای ریز دستگاه گوارش مؤثر است.

نحوهٔ مصرف: ۲ قاشق غذاخوری از پودر گیاه را در ۱ لیوان آب دمکرده و در طول روز میل شود.

میوه و سبزی درمانی:

خواص طبی هویج: حاوی ویتامینهای A و K و اسید پانتوتنیک است. مربای هویج مقوی قلب و اعصاب است مخلوط آب هویج و گوجه‌فرنگی خستگیهای جسمی و عصبی را برطرف می‌کند.

خواص طبی انار: تصفیه کنندهٔ خون و پاکسازی کنندهٔ کلیه و کبد است. در امراض کبد و کیسهٔ صفرا از رُب انار استفاده می‌شود (بصورت شربت یا کاربرد در غذاها). در امراض عفونی توصیه نمی‌شود همچنین در افراد سردمزاج و مبتلایان به قولنج‌های روده‌ای بهتر است بمیزان کم میل شود.

شقایق

S.n: Papaver bracteatum

Fam: Papaveraceae

En: Corn poppy

Ar: الشقیق

گیاهی است پایا، با ریشه‌ای عمودی و منشعب،برگهایش دارای کرک‌اند، گلهایش سبک، لرزان بسیار سرخ و زیبا هستند.

خواص درمانی: برطرف کنندهٔ ذات‌الجنب و ورم پردهٔ شش ـ ضدسرفه و خواب‌آور است . دانهٔ آن معالج خارش پوست است (مقدار مصرف: ۳ گرم از دانهٔ آن همراه با آب سرد و مالیدن عصارهٔ دانهٔ آن بر محل بیماری)

تذکر: شقایق دارای آلکالوئیدی سمی است، از این‌رو بایستی بمقدار کم

و کوتاه‌مدت مصرف شود.

طرز مصرف: از پتال‌ها و کاسبرگهای آن استفاده می‌شود ـ باندازهٔ ۵ گرم از کاسهٔ گل خشک شده را بمدت ۱۰ دقیقه دم می‌کنیم و باندازهٔ ۱ ـ ۲ فنجان در روز می‌نوشیم.

خواص درمانی عسل: طبیعت عسل گرم است، دهانهٔ مویرگها و عروق بدن را باز می‌کند و رطوبات و مواد زائد بدن را دفع می‌نماید و برای سردی اعصاب و اعضاء بدن (قلب، کبد، کلیه، طحال و...) مفید است. عسل در ترکیب داروهای مختلف بکار می‌رود.

کاکنج (عروسک پشت پرده)

S.n: Physalis alkekeng

Fam: Solanaceae

En: winter cherry

Ar: کاکنج

گیاهی است علفی و پایا، با ریزومی خزنده و ساقه‌ای گوشه‌دار و راست. برگها دم‌دار و در گروههای دوتایی قرار گرفته‌اند.

خواص درمانی: دافع اسید اوریک، مدر، ضد دردهای مفصلی و روماتیسم ـ دافع سنگهای ادراری و ورمهای با مبدأ کلیه‌ای، برطرف کنندهٔ ورم پروستات ـ ضدتب و کمک کنندهٔ به پاکسازی کبد و راههای صفراوی ـ ضدانگلهای دستگاه گوارش.

طرز مصرف: باندازهٔ ۵۰ گرم از میوهٔ آنرا در یک لیتر آب بمدت ۵ دقیقه دم کرده و روزانه تا ۳ فنجان می‌نوشیم.

خواص درمانی طباشیر: صمغ گیاهی است بومی هند. شیرابهٔ داخل ساقه‌های گیاه که پس از خشک‌شدن طباشیر نامیده می‌شود دارای طبیعت سرد و خشک است از آن برای دفع غلبهٔ خونی و امراضی که از آنجهت بوجود می‌آید بصورت خوراکی و یا استعمال موضعی استفاده می‌شود مقدار مصرف خوراکی تا ۵ گرم است.

بادیان رومی (انیسون)

S.n: Pimpinella anisum

Fam: umbelliferaceae

En: Anis

Ar: انیسون

گیاهی علفی و یکساله است. ساقهٔ آن راست، منشعب و برگهایش سه قسمتی تا شانه‌ای هستند.

خواص درمانی: ضد اسپاسم و گرفتگی ماهیچه‌ها ـ خواب‌آور ـ برطرف کنندهٔ کابوس، طپش قلب، قاعدگیهای دردناک، دردهای معده و دل‌دردهای مختلف.

طرز مصرف: ۱۵ گرم از دانه‌های آنرا بمدت ده دقیقه در نیم لیتر آب دم می‌کنیم و باندازهٔ دو فنجان در روز می‌آشامیم.

خواص درمانی گلابی: حاوی ویتامینهای A و B و C و نیاسین و ریبوفلاوین است، مُفرح قلب و اعصاب و از بهترین تقویت کننده‌ها بشمار می‌آید که عارضه‌ای بجای نمی‌گذارد. همچنین حاوی مواد معدنی پتاسیم، کلسیم، فسفر و مواد قندی مفیدی می‌باشد مبتلایان به ورم اعضاء گوارشی (معده و روده بهتر است آنرا بصورت مربا میل نمایند.

کاج کوهی (کاج سیلوستر)

S.n: Pinus sylvestrisL.

Fam: Pinaceae

En: Pine tree

Ar: صنوبر

پوست آن در قسمتهای بالا قهوه‌ای مایل به قرمز است. سوزنها ۶ـ۴ سانتیمتر طول دارد و بصورت زوج با سطح خارجی سبز و سطح داخلی آبی مایل به سبز و دارای مخروطهای کوتاه و پولکهای سفت است. از صمغ درخت نیز بصورت خوراکی و مالیدنی در درمان بیماریها استفاده بعمل می‌آید. از تنتور جوانه‌ها برای تقویت پوست و عروق پوستی استفاده می‌شود.

خواص درمانی: در زمینهٔ درمان روماتیسم و دردهای مفاصل اثرات مفیدی ظاهر می‌کند. کاج کوهی حمایت کنندهٔ بسیار خوب غضروفهای مفصلی است و آنرا در زمینهٔ آرتروز مفاصل و استخوان، استعمال می‌کنند بعلاوه ضدعفونی کنندهٔ دستگاه تنفسی است. از اسانس کاج در تهیهٔ داروهابرای درمان پزوریازیس، زرد زخم و فولیکولیت استفاده می‌گردد.

نحوهٔ مصرف: جوانه‌های تازه و خشک شده (۵ گرم) را در ۲۰۰ سی‌سی آب جوشانده و در طول روز تا ۲ فنجان از آن نوشیده می‌شود.

خواص درمانی صمغ عربی: شیرابهٔ درخت آکاسیا است که در مجاورت هوا خشک می‌شود از صمغ عربی برای برطرف نمودن یبوست و دفع اخلاط ریه استفاده میشود.

بارهنگ

S.n: Plantago lanceolataL.

Fam: Plantaginaceae

En: plantain

Ar: لسان الحمل

گیاهی است علفی و پایاکه برگهای آن مجتمع در طوقهٔ گیاه و سرنیزه‌ای شکل با رگهای برجسته بلند و توخالی است. گلها با جام و گلبرگهای خاکستری رنگ مایل به سبز با خوشه دراز و استوانه‌ای است.

خواص درمانی: طبیعت آن سرد است. دانه و گاهی برگ و ریشه این گیاه مصرف درمانی دارد. دم‌کردهٔ دانهٔ بارهنگ جهت درمان بیماریهائی مانند آسم، ورم کلیه و طحال وکبد و روده بکار می‌رود.

نحوهٔ مصرف: ۲ قاشق غذاخوری از دانه گیاه را در ۱ فنجان آبجوش بمدت ۲ ساعت خیسانده و سپس نوشیده می‌شود. از پودر ریشه (۵ گرم) نیز در ۱ لیوان آب بصورت جوشانده استفاده بعمل می‌آید.

چای کوهی (مشکطرامشیع)

S.n: Stachys Lavandulifolia

Fam: Labiatea

En: MouTain tea

Ar: شای البری

این گیاه با طبیعت گرم و خشک دافع کلیهٔ امراض سرد و رطوبی و برطرف کنندهٔ خفقان است. خواص درمانی آن بسیار است بخصوص در امراض عصبی. تصفیه کنندهٔ خون از مواد زائد است و در تمام امراض ناشی از مواد زائد خون نافع است. از ریشه و گل و برگها استفادهٔ درمانی بعمل

می‌آید. مقدار مصرف ۵ گرم از گیاه را در ۲ لیوان آب جوشانده و در طول روز می‌نوشند.

علف هفت‌بند

S.n: Polygonum aviculare

Fam: Poly gonaceae

En: Knot grass

Ar: طرنة

گیاهی است خزنده و یکساله با ساقهٔ شاخه‌دار که دارای برگهای باریک و متناوب است. گلهای آن نامشخص و بطول ۳ - ۲ میلی‌متر است. جامهای قیفی شکل آن سفید مایل به سبز یا صورتی است از سر شاخه‌های گیاه،استفادهٔ درمانی بعمل می‌آید.

خواص درمانی: در درمان قولنجهای کلیوی و دردهای ناشی از وجود سنگهای کلیوی، تقویت فعالیتهای متابولیکی بدن - درمان برونشیت و آسم، کم‌کاری کبد و کیسهٔ صفرا از گیاه مذکور استفاده می‌شود. ضمناً علف هفت‌بند قابض قوی است و در درمان اسهال معمولی و خونی از آن استفاده می‌شود.

نحوهٔ مصرف: ۲ قاشق غذاخوری از گیاه پودر شده را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز در دو نوبت میل می‌شود. (باید از ریشه‌های تازه و سیاه نشده استفاده نمود.)

مَرغ

S.n: Triticum repens

Fam: Graminae

En: Couch grass

Ar: نجم

ریزوم یا ساقهٔ زیرزمینی گیاه بکار می‌رود که دارای خاصیت برطرف کنندهٔ سوزاک ، سوزش ادرار ، دافع سنگ کلیه ، برطرف کنندهٔ قولنجهای کبدی و کلیوی ، باز کنندهٔ انسداد مجاری کبد و طحال و برطرف کنندهٔ ورم بافتهای بدن در اثر کم‌کاری قلب و یا کلیه‌ها می‌باشد. ۵ گرم از ریزوم گیاه را در یک لیوان آب جوشانده و در طول روز می‌نوشند.

بسفایج

S.n: Polypodium vulgareL

Fam: Polypodiaceae

En: Common polypody

Ar: بسبایج

سرخسی پایا با ریزومی شاخه‌دار و قهوه‌ای رنگ و برنگهای تازه در هر سال که از کنار برگهای قدیمی می‌رویند. برگهای آن دارای دمبرگهای بلندی بوده و بطور شانه‌ای منقسم هستند.

خواص درمانی: دافع انگلها ـ ضدعفونتهای کلیه و مثانه و مجاری ادراری ـ ضددرد مفاصل ـ برطرف کنندهٔ خفقان (طپش قلب) ـ مصرف خوراکی بسفایج و انیسون و شیرین بیان در درمان آسم و سرفه‌های ناشی از آن مفید است. در طب سنتی از بسفایج در درمان یرقان، سرخک، یبوست، برونشیت، ازدیاد صفرا و امراض پوستی استفاده می‌شود.

نحوهٔ مصرف: ۱ قاشق مرباخوری از ریزوم گیاه را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز تا ۱ فنجان میل می‌شود.

خواص درمانی قدومه کوهی: برطرف کنندهٔ تب و مفید در امراض گرم مانند سرخک، یرقان و گرمازدگی و ملین طبع و نرم کنندهٔ سینه می‌باشد. ۱ قاشق غذاخوری از دانه‌های گیاه را در یک فنجان آبجوش ریخته بعد از ۲۰ دقیقه میل شود.

شالک

S.n: Populus nigra

Fam: Saliaceae

En: black poplar

Ar: حور اسود

درختی سریع‌الرشد و باارزش است که شاخه‌های آن ابتدا قهوه‌ای و بعداً به رنگ خاکستری متمایل به سبز درمی‌آید. رنگ پوست تنه خاکستری تیره است. برگهای آن دم‌دار بوده و پهنک آن قلبی شکل است از بغل این برگها جوانه‌های چسپناکی می‌روید.

خواص درمانی: در درمان نقرس، ازدیاد اورهٔ خون، دردهای روماتیسمی و آرتریتها بکار می‌رود. همچنین در درمان بیماریهای عفونی ارزنده است.

نحوهٔ مصرف: یک قاشق غذاخوری از جوانه‌های پودر شده را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز می‌نوشند. همچنین از پوست درخت و ریشه‌ها نیز استفاده دارویی بعمل می‌آید.

خواص درمانی توتیا: پودر دمگل گیاه که سفید رنگ است کاربرد درمانی دارد که مانند سرمه آنرا به چشم می‌کشند. و ضمن پیشگیری از ابتلا به امراض چشم، آنرا ضدعفونی نموده و ماهیچه‌های اطراف کرهٔ چشم و

داخل کرهٔ چشم را تقویت می‌نماید و رطوبتهای اضافی چشم را برطرف می‌نماید.

صنوبر لرزان

S.n: Populus tremula
Fam: Salicaceae
En: Aspen
Ar: حور جراج

درختی است با پوستی صاف و خاکستری متمایل به زرد که بتدریج پوست آن ترک خورده و رنگ آن نیز تیره می‌شود برگها متناوب و قلبی شکل میوهٔ آن بصورت کپسول بوده و دانه‌های آن دارای الیاف سفیدی می‌باشد.

خواص درمانی: در مصارف دارویی از جوانه‌ها و بعضی مواقع پوست شاخه‌های جوان و یا برگها استفاده می‌گردد و دارای خاصیت ادرارآوری، ضدعفونی کنندگی، برطرف کنندهٔ ورم مجاری ادراری و بزرگی پروستات بوده و در درمان نقرس و امراض روماتیسمی استفاده می‌شود.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ دو قاشق مرباخوری از جوانه‌های خرد شده در ۱ لیوان آبجوش تهیه شده و در طول روز میل می‌شود.

پیاز عنصل (پیاز دشتی)

S.n: urginea maritima
Fam: Liliaceae
En: Sea onion
Ar: عنصل

گیاهی است علفی و پیازدار، پیاز آن بصورت خوراکی مصرف نمی‌شود، بلکه فقط بصورت موضعی بکار برده می‌شود در طب سنتی استفاده‌های مختلفی از آن بعمل می‌آید و روغن حاصل از پیاز آن را بصورت مالیدنی در درمان روماتیسم و برای دفع رطوبتهای مفاصل که باعث درد و التهاب می‌شوند بکار می‌برند همچنین از عصارهٔ آن در درمان بیماریهای پوستی نظیر تغییر رنگ پوست (بهق)، جوشهای عفونی و لکهای پوستی بصورت استعمال موضعی استفاده بعمل می‌آید.

درخت گیلاس

S.n: Prunus cerasusL.
Fam: Rosaceae
En: cherry Tree
Ar: کرز

درخت یا درختچه‌ای با شاخه‌های قهوه‌ای متمایل به قرمز و آویزان برگهای آن متناوب، براق و دندانه‌دار می‌باشد. گلهای سفید آن قرینه و پنج پر بوده که بطور دسته‌ای روی خوشه‌های کوتاه می‌روید.

خواص درمانی: از جوشاندهٔ دم گیلاس با پرسیاوشان و خارخاسک و کلالهٔ ذرت بعنوان مدر قوی که در درمان امراض مختلف بکار می‌رود و همچنین دافع صفراوی اضافی بدن و دفع سنگهای مجاری ادراری استفاده بعمل می‌آید گیلاس حاوی ویتامینهای A و C و مواد معدنی پتاسیم، کلسیم بوده و مقوی عمومی بدن است و در درمان بعضی از انواع ناباروری مردان مفید است.(در حقیقت حرکت اسپرمها را افزایش می‌دهد.)

سنجد

S.n: Elaeagnus Angustifolia

Fam: Eleagnaceae

En: Zekkoumoil Tree

Ar: بُل

سنجد حاوی ویتامینهای $B_۱$ و PP و $B_۵$ و E بوده و لذا در تقویت عمومی بدن مفید است. میوهٔ سنجد قابض و برطرف کنندهٔ اسهال و لینت مزاج است. برای جلوگیری از قبض شکم آن را با روغن حیوانی مخلوط می‌نمایند. افراط در مصرف سنجد مولد سودا است و از اینجهت جائز نیست که در مصرف آن مداومت شود.

درخت بادام

S.n: Amygdalus CommunisL.

Fam: Rosaceae

En: sweet almond

Ar: لوز

درخت یا درختچه‌ای است با شاخه‌های قرمز کم‌رنگ، برگهای آن متناوب، باریک و درخشان می‌باشد. گلهای آن صورتی رنگ می‌باشد.

خواص درمانی: اسانس بادام و روغن بادام که بطور مصنوعی تهیه می‌شود خواص اسانس و روغن طبیعی بادام را ندارند. مغز بادام مقوی عمومی بدن و حاوی فسفر و کلسیم و ویتامینهای D و E و A و گروه B می‌باشد و در تسکین دردهای کلیوی ناشی از قولنج روغن آن بصورت خوراکی بکار می‌رود. (در اینجا لازم به تذکر است که بعضی از افراد به بادام و ترکیبات آن بخصوص بادام زمینی حساسیت دارند.)

دستبویه (خربزهٔ عطری): مقوی قلب و اعصاب و حاوی مقدار فراوانی ویتامین C و A و گروه B و مواد معدنی کلسیم، پتاسیم، منیزیوم است و جهت درمان اختلالات کبدی و کیسهٔ صفرا و تصفیهٔ خون و اختلالات روانی در طب سنتی بکار می‌رود.

طرز مصرف: بصورت آب میوهٔ تازه آن ـ شربت و یا مربای میوه مذکور بکار می‌رود. بعلاوه از ریشهٔ آن نیز استفاد درمانی بعمل می‌آید که در سنگهای کلیوی و صفراوی تاثیرات مفیدی دارد. بوئیدن دستبویه و یا اسانس میوهٔ آن در آرامش اعصاب و تقویت آن نیز مؤثر است.

آلو سیاه

S.n: Prunus spinosaL.

Fam: Rosaeeae

En: plum Tree

Ar: برقوق

درختچه‌ای است که بطور عمود در هم روئیده و از طریق جوانه‌های ریشه‌ای تکثیر می‌شوند. شاخه‌های تیغدار آن دارای برگهای ریز بیضی شکل دمبرگ‌دار هستند. گلهای سفید آن پنج پر بوده و قبل از بیرون آمدن اوّلین برگها می‌شکنند.

خواص درمانی: صاف کنندهٔ خون ـ دافع سودا و صفرا ـ برطرف کنندهٔ امراض عصبی ناشی از ازدیاد مواد زائد در خون.

طرز مصرف: بشکل جوشانده ـ مربا و یا بشکل خام می‌توان مصرف نمود.

خواص درمانی شکرنی: شکر تهیه شده از گیاه مذکور در طب سنتی

در موارد متعددی بکار می‌رود از جمله: تقویت قلب و اعصاب، دفع مواد زائد بدن، تقویت عمومی بدن و کمک به برطرف نمودن کم‌خونی، شربت تهیه شده از شکرنی و عرق بهارنارنج، بیدمشک، اسطوخدوس، بادرنجبویه اثرات مفیدی در درمان ضعف عمومی بدن، ضعف اعصاب ـ کم‌خونی، حالات عصبی نظیر اضطراب، وسواس و لرزش عصبی بدن دارد.

سنفیتون

S.n: Pulmonaria officinalisL.

Fam: Boraginaceae

En: Comfrey

Ar: سنفیتون

گیاهی است علفی و پویا که دارای ساقهٔ زیرزمینی و انبوهی از شاخه‌های برجسته با برگهای زبر و متناوب ساقه‌های آن راست، خشن و دراز است و فقط در قسمتهای بالایی منشعب است گلهای آن دمبرگهای کوتاه دارد و به شکل خوشه‌های متراکم و خمیده است.

خواص درمانی: از ریشه و گلهای آن استفادهٔ دارویی بعمل می‌آید، کمی فشار خون را پائین می‌آورد و مسهل است. قراردادن کمپرس آن بر روی کوفتگیها، التهاب رگها و نقرس و واریس نتایج عالی بهمراه داشته است. زخمها، سوختگیها و ترکهای پوستی را بهبود می‌بخشد زیرا اثر ترمیمی قوی دارد بصورت خوراکی ۲ قاشق غذاخوری از پودر ریشه را در ۱ لیوان آبجوش دمکرده و مصرف می‌نمایند (تا ۱ فنجان در روز).

گزانگبین

S.n: Tamarix - Maniferae

Fam: Tamaricaceae

En: Manna Tree

Ar: طرفةالمن

گزانگبین دو نوع است نوعی که شیرهٔ درخت گز است و نوعی که شیرهٔ نوعی گون است و با گزش حشره‌ای بر گیاه مذکور، شیره از گیاه ترشح می‌گردد که پس از تصفیه شیرهٔ حاصله،گزانگبین بدست می‌آید.

خواص درمانی: در درمان بیماریهای گرم مانند سرخک، مخملک، یرقان و آبله مرغان، در طب سنتی کاربرد دارد. گزانگبین نرم کنندهٔ سینه و ملین است می‌توان مقدار ده گرم گزنگبین را در یک فنجان آب حل نمود و مصرف کرد.

انگور فرنگی سیاه

S.n: Ribes nigrum

Fam: Grossoulariaceae

En: Goose Berry

Ar: عنب‌الحیه

درختچه‌ای است با شاخه‌های سیاه و راست و برگهای بریده بریده که پشت برگها برجسته می‌باشد گلهای زرد کم‌رنگ آن به میوه‌های سیاه رنگ تبدیل می‌شوند.

خواص درمانی: آنرا در طب سنتی دارای خواص هورمونهای مردانه می‌دانند و بعنوان اکسیر جوانی بکار می‌برند. میوه‌اش از لحاظ سرشار بودن ویتامین ث که حدود سه برابر پرتقال و نارنج است قابل توجه می‌باشد این ویتامین ث پایدار است و مدتها باقی می‌ماند. به افزایش گلبولهای سرخ خون و رویش استخوانها یاری می‌کند بعلاوه دارای خاصیت ضدعفونت و

ورم می‌باشد و مقاومت تن را افزایش می‌دهد این تأثیر همانند عمل کورتیزون می‌باشد. برگهایش مدری قوی است و نیز دارای خاصیت ضدروماتیسمی و دردهای مفصلی است که بدفع اسید اوریک از بدن کمک می‌کند لذا در بیماری روماتیسم و نقرس و دردهای مفصلی و آرتریت‌ها مفید است.

نحوهٔ مصرف: میوه‌ها را میتوان بصورت ژله، افشرده و شربت بکار برد. از دمکردهٔ برگها باندازهٔ سی گرم در یک لیتر آب به مدّت ۳۰ دقیقه و مصرف خوراکی باندازهٔ ۳ فنجان در روز می‌نوشیم.

تذکر: گاهی ممکن است تاجریزی با انگور فرنگی سیاه اشتباه شود. در حالیکه برگهای تاجریزی قلبی شکل و گلهای آن بنفش رنگ هستند و میوه‌ها قرمز رنگ می‌باشند. مصرف بیش از حد تاجریزی عوارضی را برای دستگاه اعصاب در پی دارد و مصرف آن باید تحت نظر متخصص گیاه درمانی انجام پذیرد.

گل نسرین

S.n: Rosa caninaL.

Fam: Rosaceae

En: Dog´s Rose

Ar: **وردبرّی**

درختچه‌ای تیغدار با برگهای گلهای بزرگ آن به رنگ سفید متمایل به صورتی هستند. برگهایش تشکیل شده است از برگچه‌های بریده و گلها محتوی دانه‌هایی زرد رنگ و توده‌ای از پرزهای خشن می‌باشند.

خواص درمانی: قابض و ضداسهال ـ مفید برای زخمهای ناشی از بیماری هاری ـ ضداسهال و در درمان کرم آسکاریس بکار می‌رود. سرعت

جریان خون در رگهای بدن را زیاد می‌کند.

طرز مصرف: باندازهٔ ۳۰ گرم میوهٔ گوشتی آنرا بمدت ۳ دقیقه در یک لیتر آب دم می‌کنیم باندازهٔ ۳ فنجان در روز می‌آشامیم.

*** میوه و سبزی درمانی ***

خواص درمانی انگور: حاوی ویتامینهای گروه B و A و C و مواد معدنی کلسیم و پتاسیم بوده و در درمان بسیاری از امراض مفید است از جمله امراض کبدی (انگور، کبد و کیسهٔ صفرا را پاکسازی و تقویت می‌نماید) و در درمان امراض کلیوی و تقویت اعصاب و پاکسازی خون از مواد زائد مفید می‌باشد.

روناس

S.n: Rubia tinctorumL.

Fam: Rubiaceae

En: Madder

Ar: فُوَّة

گیاهی است پایا باریزومی تقریباً قرمز رنگ ساقهٔ آن زبر و بالا رونده و دارای مقطعی چهارگوش است. میوه‌هایش سیاه رنگ و ریشه‌اش بسیار سرخ و دارای ماده‌ای رنگ است.

خواص درمانی: ضد کم‌خونی ـ کمک کنندهٔ به زایمان ـ ضدلاغری ـ تقویت کلیه‌ها ـ برای رژیم محدود گلوسید و مواد قندی و چربی بکار برده می‌شود. روناس حل کنندهٔ سنگهای کلیه و مثانه و مجاری ادراری است که از جوشاندهٔ ۵ گرم از ریشهٔ پودر شدهٔ آن در یک لیوان آب استفاده می‌شود.

خواص درمانی سداب: گیاهی سمی است و بصورت خوراکی کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد مگر تحت نظر متخصص گیاه درمانی از عصارهٔ آن بصورت استعمال موضعی در درمان بیماری بواسیر استفاده درمانی بعمل می‌آید.

خواص درمانی دار فلفل: این گیاه بومی هند و سیلان است و از ریشه و میوهٔ آن استفاده داروئی بعمل می‌آید بگونه‌ای که در درمان فلج‌های رطوبی بصورت خوراکی و ماساژ بدن با روغن بادام و اسانس دار فلفل نتایج مفیدی حاصل می‌شود. استفاده زیاد بشکل خوراکی از دار فلفل و اصولاً مواد غذایی و داروئی تند مانند فلفل، زنجبیل، خردل جائز نیست بخصوص برای افرادیکه گرم مزاج بوده و اعصاب آنها حساس است.

مریم گلی

S.n: Salvia officinalisL.

Fam: Labiatae

En: wild sage

Ar: نعناع‌الاحمر

درختچه کوچکی است با ساقه منشعب و پوشیده از برگهای مقاوم. این برگها متقابل، بیضی شکل چین‌خورده و برنگ سبز مایل به کبود می‌باشند.

خواص درمانی: تقویت کنندهٔ اعصاب و ضد امراض عصبی، خواب‌آور و ضداضطراب و افسردگی.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۵ گرم از گیاه در ۲ لیوان آبجوش و مصرف تا ۲ فنجان در طول روز.

خواص درمانی سوسنبر: ضدعفونی کنندهٔ، دافع سرفه‌های پشت سر هم (سیاه سرفه)، برونشیت، امراض معده و روده و جلوگیری از تخمیرات معده و روده و ضداسپاسم و اشتهاآور است. در درمان دردهای عصبی و عضلانی بکار می‌رود. باندازهٔ ۵ گرم از گل و برگها را در یک لیوان آبجوش دمکرده و در طول روز می‌نوشند.

آقطی

S.n: Sambucus nigraL.
Fam: Sambucaceae
En: Elder tree
Ar: خُمان

بُته یا بندرت درختچه‌ای است که تا ۶ متر ارتفاع پیدا می‌کند. گلهای آن به رنگ سفید مایل به گلی به صورت مجتمع هستند، میوه‌های آن کوچک و کروی شکل به رنگ سیاه است که دانه‌دار میباشند.

خواص درمانی: دافع سودا و صفرا، مؤثر در درمان امراض عفونی و تصفیه کنندهٔ خون.از گلها در درمان سرماخوردگی، آنفولانزا و روماتیسم و از پوست و ریشه و برگها بعنوان مدر و از بین‌برندهٔ اِدم بافتهای بدن استفاده بعمل می‌آید.

نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۲ قاشق غذاخوری از گلها در یک لیوان آبجوش یا جوشانده ۱ قاشق غذاخوری از برگ و پوست درخت در ۲ لیوان آبجوش و مصرف تا ۱ فنجان در روز.از آقطی باید با احتیاط و تحت نظر متخصص گیاه درمانی استفاده نمود گیاهی است تقریباً سمی.

خواص درمانی سیب: حاوی ویتامینهای A و C و مواد معدنی پتاسیم،

کلسیم، فسفر و آهن می‌باشد. مقوی عمومی بدن، برطرف کنندهٔ قلب، مقوی قلب، ضدعفونی کنندهٔ، مقوی اعصاب، تصفیه کنندهٔ خون از اخلاط زائد، مؤثر در درمان امراض عصبی، ضد حساسیت و دافع اسید اوریک می‌باشد.

تاجریزی

S.n: Solanum dulcamaraL.

Fam: Solanaceae

En: hight shade

Ar: عنب الذئب

گیاهی است پایا، بالارونده به ارتفاع ۲ - ۱ متر برگهای آن متناوب بوده ولی شکل ظاهری آنها در قاعده شبیه قلب و در قسمتهای فوقانی منقسم به سه لوب مشخص است گلها کوچک و بنفش رنگ و چتر مانند و منجتمع هستند.

خواص درمانی: این گیاه با طبیعت سرد وتر داروئی است تخدیر کنندهٔ و خواب‌آور،برای دفع ورمهای دستگاه تنفسی فوقانی و پرده‌های مغز از بخور میوه یا برگ خشک شدهٔ گیاه استفاده نموده و بصورت خوراکی نیز مصرف می‌نمایند در ضمن برای درمان ورمهای معده و روده نیز مؤثر می‌باشد که در این موارد ۵ گرم از میوه یا برگ گیاه را در ۲ لیوان آب جوشانده و در روز یک فنجان بصورت خوراکی مصرف می‌شود.

نحوهٔ مصرف: مصرف زیاد تاجریزی عوارض جانبی بهمراه دارد.

می‌توان نصف قاشق مرباخوری از پودر میوه‌ها را در یک لیوان آب دمکرده و تا ۲ فنجان در روز آشامید.

خواص درمانی سعد: طبیعت آن گرم و خشک است. داروئی است خشکانندهٔ مایعات اضافی بافتهای بدن، باز کنندهٔ عروق، دافع عفونتهای بدن، بخور سعد در درمان سیوزیتها و دفع نزله مؤثر است سعد مورد نظر نوعی است که داخل آن سفید رنگ است و غیر از آن سمی است.

مریم نخودی

S.n: Teucrium chamaedrysL.
Fam: labiatae
En: garden sage
Ar: خرنه

درختچه‌ای به ارتفاع ۳۰ - ۲۰ سانتی‌متر که بوسیلهٔ پاجوشهای زیرزمینی گسترده می‌شود. شاخه‌های آن گرد کم و بیش کرکدار و اغلب به رنگ قرمز مایل به بنفش است.

خواص درمانی: تقویت کنندهٔ اعصاب، ضد امراض عصبی، برطرف کنندهٔ اختلالات یائسگی، تنظیم‌کنندهٔ قاعدگی. در اینجا یک نسخهٔ کلی را که جامع خواص مذکور باشد یادداشت می‌نمائیم. عرق بومادران (۱ لیوان) عرق مریم نخودی (۱ لیوان) (عرق رازیانه) عرق آویشن (۱ لیوان) همه را مخلوط نموده، از مخلوط مذکور تا ۱ فنجان در روز میل می‌شود.

نحوهٔ مصرف: ۵ گرم از شاخه‌های گلدار را در ۲ لیوان آب دمکرده و در روز تا ۲ فنجان میل می‌شود. همچنین بصورت آب مقطر گیاهی که اصطلاحاً عرق نامیده می‌شود نیز استفاده بعمل می‌آید.

خواص درمانی سماق: قابض مقوی است و در درمان اسهالهای

سخت شفابخش می‌باشد ـ کاهش‌دهندهٔ چربی خون و قند خون است.

اگر با جوشاندهٔ سماق غرغره شود در تقویت لثه و بهبود بیماری خونریزی از پای دندانها و لثه سودمند می‌باشد. از سماق در مداوای التهاب مجاری ادرار استفاده بعمل می‌آید.

آویشن معمولی

S.n: Thymus vulgaris

Fam: Labiatae

En: thyme

Ar: صعتر رسمی

درختچه‌ای کوتاه و پرشاخه است شاخه‌های علفی آن پوشیده از برگهای متقابل و نازک می‌باشد از بغل این برگها در قسمت فوقانی ساقه گلهای سفید ریزی بطور چتری و منفرد می‌رویند.

خواص درمانی: ضدعفونی کنندهٔ ـ برطرف کنندهٔ رطوبتهای اضافی ـ بالابرندهٔ قدرت دفاعی بدن و ضد درد و تشنج است همچنین در درمان آسم‌های رطوبی بسیار مؤثر است.

نحوهٔ مصرف: باندازهٔ ۲۰ گرم گیاه خشک را بمدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش دم‌کرده و تا ۳ فنجان در روز می‌نوشیم.

نسخه برای درمان امراض رطوبی، عفونی، سرماخوردگی، زکام و گریپ

آویشن ۱۰ گرم

بنفشه ۱۰ گرم

گل گاوزبان ۱۰ گرم

پودر زنجبیل ۵ گرم

همه را خوب مخلوط نموده و هر دفعه ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آب جوش دمکرده و در ۲ نوبت می‌نوشیم.

شنبلیله

S.n: Trigonella foenum - graecumL.

Fam: leguminosae

En: Fenugreek

Ar: حلبه

گیاهی است علفی و یکساله که بعنوان گیاهی خوراکی و دارویی کشت می‌شود. ساقه‌اش نازک و راست است و گلهای ریز و سفید مایل به زرد از بغل برگهای بالائی جوانه می‌زنند.

خواص درمانی: آنابولیک ـ چاق کنندهٔ و مقوی عمومی بدن ـ دانه‌های شنبلیله دارای آنزیمهائی است که گلوسیدهای کمپلکس را به سرعت به قند قابل جذب تبدیل می‌کند. از راه استعمال خارجی بصورت کاتاپلاسم و مالیدن نرم کنندهٔ است و برای برطرف نمودن دمل، بثورات و کورکها و ورمهای مختلف سود دارد و هر نوع سفتی را نرم می‌کند.

نحوهٔ مصرف: در مصرف خوراکی می‌توان یک قاشق غذاخوری از آرد دانه‌ها را بشکل دمکرده در یک لیوان آبجوش مصرف نمود.

خواص درمانی زیتون: حاوی ویتامینهای A و E صفرابر و پاکساز بدن از مواد زائد، ماساژ بدن با روغن زیتون مقوی اعصاب و عضلات و پیشگیری کنندهٔ از رعشه و نزله و پیری زودرس است.برگ زیتون عروق را متسع نموده و فشار خون را کاهش می‌دهد.

گل لادن

S.n: Tropaeolum majusL.

Fam: Tropaeolaceae

En: Garden nasturitum

Ar: ابو خنجر

گیاهی است یکساله یا پایا با ساقه‌ای خوابیده و برگهای گرد و دمبرگهای طویل. از بغل این برگها گلهای بزرگ پرتقالی رنگی که در وسط آن شاخک زیبائی قرار دارد خارج می‌شوند.

خواص درمانی: دانه‌ها دارای خاصیت ضدعفونی کنندگی و گلها خلط‌آور و نرم کنندهٔ سینه هستند گیاه لادن دارای خاصیت ضدبیماری اسکوربوت است زیرا حاوی مقدار فراوانی ویتامین C می‌باشد. بخاطر دارا بودن ماده گوگردی در بیماری آمفیزم و برنشیت کهنه ششها سود دارد و شفابخش است.

* نسخه جهت برونشیت و آمفیزم *

(سر شاخه‌های گلدار) سر و نوک گلهای پونه کوهی ۱۰ گرم

(سر شاخه‌های گلدار) سر و نوک گیاه لادن ۱۰ گرم

هر دو را بصورت یکنواخت مخلوط نموده باندازه یک قاشق قهوه‌خوری از این مخلوط را در یک فنجان آب بمدت ۵ دقیقه دم می‌کنیم. و تا ۳ فنجان در روز می‌نوشیم.

نارون

S.n: ulmus minor MILL

Fam: ulmaceae

En: Elm Tree

Ar: شجرة البّق

درخت بزرگی است بطول ۴۰ متر با برگهای بیضوی یا تخم‌مرغی خشن با پهنک غیرمتقارن که حاشیهٔ آن دندانه‌دار است. برگهای گونهٔ نارون قرمز دارای دمبرگ بسیار کوتاهی است و در قسمتهای بالایی بسیار خشن است و ترکه‌های آن کرکهای زبری دارد که بعداً نرم می‌شود.

خواص درمانی: ضدورم روده و معده، محافظ مخاط داخل اندامهای بدن مانند معده و روده.

مقدار و نحوهٔ مصرف: ۵گرم از پوست پودر شدهٔ درخت را در ۲ لیوان آبجوش دمکرده و در روز تا ۲ فنجان مصرف می‌نمایند.

خواص درمانی سرکهٔ سیب: حاوی ویتامینهای A و C و مواد معدنی کلسیم،فسفر،پتاسیم میباشد و

در مداوای امراض گرم و خونی ، چاقی و چربی خون بکار میرود. در ترکیب ماءالجبن که دستور تهیه آن طبق دستور زیر است شرکت مینماید:

شیر جوشیده + سرکهٔ سیب (شیر ۴ برابر سرکه باشد) و آب حاصله از این مخلوط که چند ساعت بماند مآءالجبن نامیده می‌شود. که در درمان چاقی، چربی خون بالا و گرفتگی عروق بکار می‌رود، سرکهٔ سیب بصورت شربت در صورتیک باعتدال مصرف شود صاف کنندهٔ خون و روشن کنندهٔ پوست در مزاجهای خونی است.

قره‌قات

S.n: Vaccinium myrtillusL.

Fam: Ericaceae

En: Bearberry

Ar: قره‌قات

درختچه‌ای کوتاه با ساقه‌ای خزنده گوشه‌دار و به رنگ سبز است این ساقه‌ها دارای انشعابات زیادی بوده و پوشیده از برگهای متناوب و بیضی شکل می‌باشد.

خواص درمانی: برطرف کنندهٔ عفونتهای کلیه و مثانه، مدر و پائین‌آورندهٔ قند خون است میوه‌ها حاوی ویتامینها، قندها و اسیدهای آلی هستند.

نحوهٔ مصرف: از دمکردهٔ ۲۰ گرم برگ خردشده در ۲ لیوان آبجوش و مصرف تا ۲ فنجان در روز استفاده میشود.

خواص درمانی حنظل: مصرف خوراکی این گیاه باید تحت نظر متخصص گیاه درمانی باشد. که در مصرف خوراکی در درمان عفونتهای روده، سنگهای کلیوی و مجاری ادراری، انگلهای دستگاه گوارشی و بعضی امراض پوستی بکار میرود. از جوشاندهٔ آن به صورت تنقیه در درمان انگلهای روده‌ای استفاده می‌شود. مصرف خوراکی این گیاه فشار خون و قند خون را پائین می‌آورد و در این مورد باید احتیاط نمود که مشکلاتی را بوجود نیاورد. ضمناً حنظل مسهل قوی است بهر حال مصرف آن باید با توصیه و نظارت متخصص گیاه درمانی باشد.

سنبل الطیب طبی

S.n: Valeriana officinalisL

Fam: Valerianaceae

En: Valerian

Ar: والیریانه

گیاهی است علفی و پایا با ریشه‌ای بزرگ و ساقه‌ای کوتاه، ساقهٔ آن گوشه‌دار و برگهایش متقابل با بریدگیهای شانه‌ای است. گلهایش به شکل تاج و به رنگ سرخ تا یاسی رنگ هستند ریشه‌هایش کلفت و فراوانند.

خواص درمانی: ریشهٔ الیافی (فیبروز) آنرا بکار می‌برند باید به شکل تازه استعمال شود زیرا خشک شدهٔ میوهٔ آن بخشی از خواص خود را از دست میدهد. در طب سنتی با خاصیتهای خواب‌آور ـ ضددرد ـ آرامبخش، ضداسپاسم مقوی قلب (عمل خونرسانی به میوکارد را آسان نموده و بر نارسایی کرونر مؤثر است.)مورد استفاده قرار میگیرد.

مقدار مصرف: یک قاشق غذاخوری از پودر ریشهٔ آن را در یک لیوان آب جوش دم‌کرده و در دو نوبت نوشیده می‌شود.

خواص درمانی خربزه: حاوی مواد ازته و هیدراتهای کربن و ویتامینهای B و C می‌باشد. خربزه زائل کنندهٔ رطوبتهای مخ (دِماغ) مدر قوی و مؤثر در دفع سنگهای مجاری ادراری، تسهیل کنندهٔ فعالیت‌های سلولهای پوستی است. استفاده زیاد از آن در امراض روده مانند ورم روده و امراض طحال و در مزاجهای خونی و صفراوی مضر است هر چند در غیر بیماران مذکور نیز هر مادهٔ داروئی و غذایی را باید باندازه مصرف نمود.

شاهپسند طبی

S.n: Verbena officinalisL
Fam: Verbenaceae
En: Verbena
Ar: بربینا

گیاهی علفی، پایا، با ساقه‌ای گوشه‌دار و منشعب در قسمت فوقانی و برگهایی متقابل و دندانه‌دار است.

خواص درمانی: ضد سردردهای عصبی و خستگی اعصاب و بیخوابی، تسهیل کنندهٔ مبادلات متابولیکی بدن، مدر قوی و خلط‌آور، محرک اشتها، ضدکمبود ترشح شیرهٔ معده.

طرز مصرف: دمکردهٔ یک قاشق غذاخوری از سر شاخه‌های گیاه در ۱ لیوان آبجوش و مصرف ۱ فنجان آن در روز.

خواص درمانی گیاه بهمن: ریشهٔ گیاه مصرف درمانی دارد. دارای طبیعت گرم و خشک بوده، داروئی است مقوی قوای تناسلی و مقوی قلب، ضدنفخ و دافع بلغم و رطوبت بدن و سنگهای کلیه و مجاری ادراری است. ۵ گرم از پودر ریشه را می‌توان در یک لیوان آب دمکرده و میل نمود.

سیزاب طبی

S.n: Veronica officinalis

Fam: scrophulariaceae

En: speed well, Bird´s eye

Ar: عین‌القط

گیاهی است پایا با ساقه‌ای خزنده و منشعب برگهای آن متقابل و بیضی بوده و حاشیه آن دندانه‌دار می‌باشد. از بغل برگها خوشه‌های گلهای سفید یا بنفش بطور راست خارج می‌شوند.

خواص درمانی: ضد سودا و صفرا، حاوی ویتامینهای E و C، افزایش‌دهندهٔ مبادلات متابولیکی بدن، اشتهاآور، ضدسرفه و برونشیت می‌باشد.

طرز مصرف: از سر شاخه‌های گلدار استفاده می‌شود. دمکردهٔ یک قاشق مرباخوری در ۱ لیوان آب.

خواص درمانی بالنگ: مربای آن مقوی قلب و کبد و معده و اعصاب است. و در درمان اضطراب و طپش قلب مؤثر است.

نحوهٔ تهیهٔ مربای بالنگ: (بالنگ خشک ۲۵۰ گرم، شکر ۲ کیلو، گلاب ۱ فنجان، آب ۱/۵ لیتر) ابتدا بالنگ را با آب کافی روی اجاق گذاشته، می‌جوشانیم تا کمی نرم و پوست آن راحت گرفته شود و چندین بار در آب سرد ریخته و عوض می‌کنیم تا تلخی آنها گرفته شود بعد آنها را به تکه‌های ریز خرد کرده آماده می‌نمائیم. آنگاه شکر را با آب بصورت شربت درآورده پس از قوام آمدن بالنگها را به آن افزوده و حرارت می‌دهیم تا کاملاً بالنگها پخته شوند و در صورت لزوم به تناسب آب اضافه می‌نمائیم و سرانجام گلاب را اضافه می‌نمائیم (بهتر است بالنگها را در آب بخوبی بجوشانیم تا وقتی که به شربت اضافه می‌نمائیم احتیاج به زیادجوشیدن نداشته باشد.)

بنفشه معطر

S.n: Viola odorotaL.

Fam:Violaceae

En: Violet

Ar: بنفسج

گیاهی است علفی و پایا با جوانه‌هائی که ریشه‌دار و بلند است. برگهای آن دارای دمبرگی بلند و پهنک برگی به شکل قلب هستند. گلهای آن معطر و به رنگ بنفش است.

خواص درمانی: ملین، معرق (عرق‌آور) ـ خلط‌آور ـ نرم کنندهٔ سینه ـ تسکین‌دهندهٔ سرفه ـ ضدصفرا و تب و سرماخوردگی و آنفولانزا و ذات‌الریه می‌باشد.

گیاه بنفشه معطر دارای اسید سالیسیک می‌باشد بدینجهت در درمان روماتیسم و دردهای مفصلی بکار می‌رود.

میزان و نحوهٔ مصرف: دمکردهٔ ۵ گرم از گلهای بنفشه در ۲ لیوان آبجوش و تا ۲ فنجان در روز می‌توان از آن میل نمود.

خواص درمانی بادنجان: ملیّن، مدر، پاکسازی کنندهٔ طحال، حاوی ویتامین A، فسفر و کلسیم می‌باشد. طبیعت بادنجان سرد و خشک است و بستگی به زمان مصرف دارد در طب قدیم معتقدند که زیاد مصرف‌نمودن بادنجان موجب ازدیاد سودا در بدن می‌شود و رنگ پوست را تیره می‌نماید و مصرف بادنجان خام می‌تواند ایجاد مسمومیت نماید. در صورتیکه همراه با بادنجان از آبلیمو استفاده شود اثرات درمانی آن بیشتر می‌شود و بعلاوه از عوارض آن کاسته می‌شود. بهتر است بادنجان در فصل پائیز و زمستان خصوصاً پائیز بسیار کمتر مصرف شود زیرا با توجه به طبیعت سرد و خشک پائیز قدرت سودازایی آن شدت می‌یابد.

بنفشه سه رنگ (بنفشه وحشی)

S.n: Viola tricolorL.

Fam: Violaceae

En: Heart sease - wild pansy

Ar: بنفسج البری

گیاهی است با گلهای زرد کم رنگ و بنفش. ساقهٔ آن گوشه‌دار و کمی

خزنده است. میوهٔ آن به شکل کپسول است.

خواص درمانی: مسهل، مدر، پاک کنندهٔ پوست، ضد آکنه، اگزما، سوداها، زرد زخم.

طرز مصرف: باندازهٔ ۲۰ گرم از گیاه تازه یا خشک شده آنرا بمدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوشان دم می‌کنیم و تا ۲ فنجان در روز می‌نوشیم.

انجبار

S.n: Polygonum bistorta

Fam: Polygonaceae

En: Bistort

Ar: انجبار

گیاهی است پایا با ارتفاع بیش از یک متر که دارای ریزوم بزرگ، پیچیدار و منشعب است، برگهای قاعدهٔ آن بزرگ و نیزه‌ای است. سطح فوقانی برگها سبز تیره و سطح تحتانی سبز مایل به آبی با حاشیه موجدار و دمبرگ مثلثی شکل است. اثر ضداسهالی آن بارز است و تنها در این مورد اثر آن ثابت شده است بیشتر از ریشه آن استفاده درمانی بعمل می‌آید(روزانه تا $\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری به صورت دمکرده در یک لیوان آب.)

دارواش

S.n: Viscum albumL.

Fam: Loranthaceae.

En: Common mistletoe

Ar: شَجَرة الدَّبَق

درختچه‌ای است نیمه انگلی که بر روی شاخه‌های بسیاری از گیاهان

برگ ریز بویژه سیب، لیمو ترش و بندرت بر روی بلوط یا گیاهان همیشه سبز و مخروطیان به سر می‌برد. گلهایش زرد مایل به سبز هستند و میوه‌هایش گرد سفید صدفی می‌باشند که آبگونه مخاطی چسبنده‌ای از آنها تراوش می‌کند.

خواص درمانی: داروئی است که بر روی قلب و عروق و فشار خون کاملاً مؤثر است. این گیاه بر روی گردش خون مویرگها تأثیر دارد و آنرا منظم و تقویت می‌کند و ضدبیماری پیری و آرتریو اسکلروز رگها می‌باشد که باعث بسیاری از سکته‌هاست. در وزوز گوش و صداکردن آن در اثر تغذیه بد مؤثر است.

نحوهٔ مصرف را فقط متخصص گیاه درمانی با توجه به وضعیت بیمار تعیین می‌کند. این گیاه دارای مقداری مادهٔ سمی است.

خواص درمانی پونه: ضداسهال و استفراغ (عادی و عفونی) دارای طبیعت گرم و خشک و برطرف کنندهٔ امراض سرد، خلط‌آور قوی، برطرف کنندهٔ ضعف پروستات و ضدعفونتها و مفید در درمان سرفه و آسم می‌باشد. مقدار ۵ گرم از برگ و گل آنرا در یک لیوان آب دمکرده و میل می‌نمایند.

گل مرو

S.n: Salvia macrosiphon Boiss

Fam: Labiatae

En: wild sage

Ar: نعناع‌الأسود

گیاهی است علفی و یکساله که برگها و ساقه کرکدار با گلهای زرد

قهوه‌ای و یا کهربائی دارد و به بلندی نیم متر می‌رسد.

خواص درمانی: برطرف کنندهٔ ورم اعضاء داخلی ـ آرامبخش اعصاب

طرز مصرف: دمکردهٔ ۵ گرم از گلها در ۲ لیوان آبجوش و مصرف ۱ لیوان در طول روز.

خواص درمانی خرفه: از برگها و دانه‌های آن استفاده درمانی بعمل می‌آید دانه‌های خرفه تصفیه کنندهٔ خون، کاهندهٔ فشار خون، در امراض کبد و کیسهٔ صفرا بخصوص در گرم مزاجان مفید و مؤثر است. حرارت بدن را فرو می‌نشاند، لاغری صفرامزاجان را برطرف می‌نماید از ریشه‌ها کمتر استفاده می‌شود و همان خاصیت برگها و دانه‌ها را دارا می‌باشند. یک قاشق غذاخوری از دانه‌ها را در یک فنجان آبگرم بمدت ۲ ساعت خیسانده و میل می‌شود یا مقدار ۵ گرم از برگ و ریشه‌ها را در ۱ لیوان آب دمکرده و می‌نوشند.

زنیان:

S.n: Trachyspermum copticum

Fam: umbelliferae

En: Bishop´s weed

Ar: انیسون البری

نوعی رازیانه کوهی است با میوهٔ کوچک و بیضوی به رنگ زرد یا قهوه‌ای که روی آن ۵ خط طولی کوچک روشن دیده می‌شود و برگهایی مثل شوید با گلهای مجتمع و چتر مانند دارد.

خواص درمانی: دارای طبیعت بسیار گرم و خشک است، بدین جهت

از زنیان در درمان امراض رطوبی و عوارض آن بیماریها، استفاده‌های زیادی می‌شود. امراضی مانند فلج، سکته‌ها و لرزشهای بدن.

نحوهٔ مصرف: از دمکردهٔ دانه، ۱ قاشق مرباخوری در ۲ فنجان آب جوش و مصرف ۱ فنجان در طول روز. همچنین بصورت عرق (آب مقطر) نیز استفاده می‌شود.

خواص درمانی خولنجان: دارای طبیعت گرم و خشک است. رطوبات اضافی بافتهای بدن را دفع می‌کند. در درمان روماتیسم، ترش‌کردن معده، نفخ و ضعف اعصاب و قلب (در سردمزاجان) بکار می‌رود.

خواص درمانی سیب‌زمینی: انرژی‌زا و چاق کنندهٔ و حاوی ویتامینهای A و B و C.آب سیب‌زمینی خام برای درمان زخم معده و خنثی‌کردن اسید معده کاربرد دارد. (زیاده‌روی در مصرف سیب‌زمینی عوارض نا مطلوبی را در بدن ایجاد می‌نماید.)

گیاه باریجه

S.n: Ferula gumosa

Fam: umbelliferae

En: galbanum

Ar: انجدان البّری

گیاهی است پایا از خانوادهٔ چتریان، به ارتفاع ۱/۵ متر هم می‌رسد برگهائی به رنگ سبز مایل به خاکستری و گلهای مجتمع خوشه‌ای به رنگ زرد دارد و میوهٔ آن بیضوی دراز است.

خواص درمانی: ضدتشنج و لرزش بدن ـ تقویت کنندهٔ اعصاب.

نحوهٔ مصرف: از دانه و ریشهٔ گیاه به شکل دمکرده (۵گرم در ۱ لیوان

آب) استفاده بعمل می‌آید.

خواص درمانی آمله: میوهٔ درختی است بومی هندوستان. دارای طبیعت سرد و خشک و قابض می‌باشد مقوی قلب و اعصاب در گرم‌مزاجان بخصوص در مزاجهای خونی. روغن آمله مقوی پیاز موها و ضد شورهٔ سر است. برای استفادهٔ سردمزاجان می‌توان همراه با آن از گرمی‌بخشها نظیر عسل، خولنجان، زنجبیل استفاده نمود.

خواص درمانی سرخس ماده: صفرازا، خلط‌آور و مسهل است مقدار مصرف ریزوم آن یک قاشق مرباخوری در ۲ لیوان آبجوش دمکرده و تا ۱ فنجان در روز آشامیده می‌شود.

خواص درمانی انجبار: از نظر درمانی قابض و ضداسهال و ضدتب ضعیفی است چون حاوی تانن است نباید آنرا در ظروف آهنی جوشاند.

دارچین

S.n: Cinnamonum Zeylanicum Ness
Fam: lauraceae
En: Cinnamon
Ar: دارصین

درختی است بطول تا ۸ متر که بیشتر در هندوستان و سیلان می‌روید و پوست خشک شدهٔ این درخت مصرف داروئی دارد.

خواص درمانی: خشکانندهٔ رطوبتها ـ ضدنفخ (همراه با سیاهدانه و گشنیز و رازیانه اثر قویتری دارد.) تقویت کنندهٔ اعضاء رئیسه بدن در

مزاجهای سرد.

طرز مصرف: جوشانده یک قاشق غذاخوری از پودر دارچین در ۱ لیوان آب و مصرف تا ۱ فنجان در طول روز.

سپستان

S.n: Gordya myxa

Fam: Boraginaceae

En: Assyrian plum

Ar: شجره الدبق

سپستان میوهٔ درختی است از تیرهٔ گاوزبان برگهای آن بدون کرک، بیضوی، منتهی به دمبرگ دراز و گلهای آن دارای جام قیفی شکل و مجتمع به گرزن فاصله‌دار است میوه‌اش سفت به بزرگی یک گیلاس و میان بر چسبنده‌ای به رنگ زرد دارد که پس از رسیدن کامل است این میوه پس از خشک‌شدن خاکستری سیاه رنگ می‌گردد و مزهٔ آن شیرین است. از پوست، برگ و میوه آن استفاده می‌گردد. دم‌کردهٔ میوه‌ها نرم کنندهٔ سینه و لعابدار است.

زنجبیل

S.n: Zingiber officinal

Fam: Zingiberaceae

En: Ginger

Ar: زنجبیل

گیاهی است ریزروم‌دار و پایا به ارتفاع تا ۱/۵ متر که برگهای دراز و برگهای لوله‌ای و زرد رنگ دارد از ریزوم کوبیدهٔ آن استفاده درمانی می‌شود.

خواص درمانی: دافع رطوبتها از بدن ـ صاف کنندهٔ خون از مواد زائد ـ بادشکن (ضد نفخ معده و روده)

طرز مصرف: از جوشانده یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب و مصرف تا یک لیوان در طول روز.

آنغوزه

S.n: Ferula assa

Fam: umbellifereae

En: Assa

Ar: صمغ الاشق

آنغوزه که صمغ گیاه کما است در طب سنتی کاربردهای زیادی دارد از جمله در دفع انگل‌های دستگاه گوارش، تقویت اعصاب، دفع رطوبتهای بدن بکار میرود. مصرف آنغوزه، در افراد مبتلا به زخم معده و روده و کسانی که معده و رودهٔ آنان حساس است توصیه نمی‌شود میزان مصرف آن تا ۲ گرم است. آنغوزه خاصیت ضداسپاسمی دارد.

برنگ کابلی

S.n: Terminalia chebula

Fam: Combretaceae

En: Black Myrobalan

Ar: اهلیلج الکابلی

درختی است بومی هندوستان و افغانستان میوهٔ سیاهرنگی دارد که دانه‌ای است کوچک و گرد و از فلفل ریزتر و مغز آن سفید و کمی تلخ مزه و بوی آن تند است.

خواص درمانی: دانهٔ گیاه مذکور را در طب سنتی بکار می‌برند که دانه‌ای است کوچک گرد و سیاه مانند دانهٔ فلفل ولی ریزتر از آن می‌باشد و دو نوع از دانهٔ آن موجود است اولی درشت‌تر و مایل به سفیدی و نوع دوم کوچکتر و مایل به سرخی و این نوع قوی‌تر است. در طب سنتی جهت دفع انگلهای دستگاه گوارش بکار برده می‌شود و داروی مؤثر و خوبی است.

طرز استفاده خوراکی جهت دفع کرم کدو: از کوبیدهٔ برنگ کابلی و خرما و مغز گردو به وزنهای برنگ کابلی (۱۰ گرم)، خرما (۱۰ گرم)، مغز گردو (۱۰ گرم) بصورت مخلوط درآورده (معجون) و قبل از خواب مصرف می‌شود میزان مصرف برای افراد کمتر از هفده سال تا یازده سال (۵گرم در طول روز)، افراد کمتر از یازده سال تا شش سال (۳گرم در روز) و افراد کمتر از شش سال تا سه سال (۱/۵ گرم در روز) مصرف می‌شود.

برای درمان تنگی نفس نیز بکار می‌رود بدین ترتیب نصف قاشق مرباخوری از پودر میوه‌ها را به صورت خشک مصرف می‌کنند. همچنین برنگ کابلی مقوی رحم می‌باشد.

عناب

S.n: Ziziphus vulgaris

Fam: Rhamnaceae

En: Jujub tree

Ar: عناب

درختی است باندازهٔ درخت زیتون و برگ‌های آن کمی بلندتر و ضخیم‌تر، پوست و چوب درخت سرخرنگ و خالدار، درخت عناب دو نوع می‌باشد یکی دارای میوهٔ گرد و باندازهٔ فندق و دیگری دارای میوهٔ درشت و به شکل و اندازهٔ خرما می‌باشد.

خواص درمانی: تصفیه کنندهٔ خون، پاکسازی کنندهٔ کبد و مجاری صفراوی، برای ناراحتیهای پوستی که تصفیهٔ خون و پاکسازی کبد برای معالجهٔ آنها ضرورت دارد. عناب همراه با داروهای دیگر نظیر ریشهٔ فیل گوش، زیزفون، زرشک، بابونه، ریشهٔ کاسنی و دانهٔ گشنیز در نسخه‌های درمانی بکار می‌رود.

مقدار مصرف عناب (۲۰ ـ ۳۰) عدد است که بصورت جوشانده در ۳ لیوان آب جوشانده می‌شود.

خواص درمانی انزروت: صمغ درختی است بارتفاع دو متر. این صمغ دارای طبیعت گرم و ملین و ضدنفخ و دافع مواد زائد از بدن این صمغ در طب سنتی برای برطرف نمودن لاغری، دردهای استخوانی و دفع صفرای اضافی بدن بکار می‌رود.

پامچال طبی

S.n: Primula officinalis

Fam: Primulaceae

En: cowslip

Ar: زهرالربیع العطری

گیاهی است علفی، پایا، با بوته‌ای برگدار و تنه‌ای کوتاه و دارای ریشه‌های کوچک است. در اوایل بهار خوشه‌ای از گلهای زرد در نوک یک شاخه بدون برگ می‌روید.

خواص درمانی: تقویت کنندهٔ اعصاب و ضدامراض تشنج، میگرن و ضدورم ریه می‌باشد.

از تنتور و جوشاندهٔ ریشهٔ تازهٔ پامچال برای آفتاب سوختگی پوست،

خونریزی زیر بافت سطحی پوست و تورم پوست استفاده می‌شود که بصورت استعمال موضعی (مالیدنی)بکار میرود.

نحوهٔ مصرف: جوشاندهٔ یک قاشق مرباخوری از ریزوم پودر شدهٔ گیاه یا ۳ قاشق مرباخوری از گلها در ۱ لیوان آب.

افسنطین

S.n: Artemsia absinthium

Fam: Compositae

En: Absithe - wormwood

Ar: شیح رومی

گیاهی است پایا با ریشه‌ای چوبین شاخه‌های گلدار آن گاهی تا چند متر هم می‌رسد. گلها بسیار کوچک و زردرنگ هستند. در مصرف این گیاه باید بسیار احتیاط نمود زیرا گیاهی سمی است و اثرات منفی بر سیستم عصبی بر جای می‌گذارد مصرف آن باید تحت نظر متخصص گیاه درمانی باشد.

خربق سفید

S.n: veratrum album

Fam: Ranunculaceae

En: white hellebore

Ar: خربق الأبیض

گیاهی است علفی و پرچم‌های آن مانند دایره‌ای سیاه در وسط گلبرگهای رنگین آن خودنمایی می‌کنند.

خواص درمانی: در منابع طب سنتی آمده است که اگر این گیاه را با عاقر قرحا و بابونه و عودالطیب (هر کدام ۵۰ گرم) کوبیده و در یک کیلو

عسل ممزوج نمائیم و هر روز افراد مبتلا به صرع و یا کسانی که ترس بی‌مورد دارند و یا دچار دلهره و پریشانی هستند از آن مصرف نمایند. به این صورت که هر روز یک قاشق از معجون را ناشتا مصرف کنند بیماری آنها برطرف می‌شود.

کِبر

S.n: Capparis spinosa

Fam: Capparidaceae

En: Common caper - bush

Ar: كَبَارْ

گیاهی است یکساله که در بیشتر نقاط کوهستانی می‌روید در طب سنتی از ریشه و میوه گیاه استفاده درمانی بعمل می‌آید در درمان رماتیسم تسهیل خروج اخلاط از ریه، دفع انگلها و دفع سنگریزه‌های ادراری کاربرد دارد. میزان جوشانده میوه و ریشه کبر ۵ گرم در یک لیوان آب می‌باشد. (طبیعت گیاه کبر گرم است).

ترنجبین (Manna of hedysarum)

ترنجبین شیرهٔ گیاه خارشتر است. شیرهٔ مذکور بر شاخه و برگ گیاه یافت می‌شود. یک روش بدست‌آوردن ترنجبین از شیرهٔ درخت خارشتر بدین ترتیب است که شیرهٔ درخت مذکور را در مقداری آب حل کرده سپس آبرا جوشانده تا بخار شود و ترنجبین بصورت بلورهائی درمی‌آید. روش دیگر خشک‌کردن شیرهٔ درخت است.

خواص درمانی: ترنجبین برای درمان بیماریهای سرخک، مخملک، حصبه، زونا و نیز درمان تبهای عفونی بکار می‌رود.

مصرف اصلی آن در درمان یرقان است. ترنجبین صفرابر و کم کنندهٔ تب است.

تذکر مهم: در درمان سرخک، مخملک، حصبه، آبله و تبهای عفونی ترنجبین همراه با تمرهندی مصرف می‌شود.

طرز مصرف: ۱ قاشق غذاخوری از ترنجبین را در یک فنجان آب نیم گرم (ولرم) حل نموده پس از ته‌نشین شدن سایر مواد آب آنرا در دو مرحله در روز می‌نوشند (سایر داروهای گیاهی مفید در درمان یرقان عبارتند از عرق کاسنی ـ عرق بید ـ عرق چنار ـ عرق شوید) برای درمان یرقان علاوه بر دارو درمانی روی مریض را با پارچهٔ زرد رنگ می‌پوشانند. برای درمان سرخک روی مریض را با پارچهٔ قرمز رنگ می‌پوشانند و این روشها کاملاً علمی است و علم جدید آنرا تأئید نموده است. جوشاندهٔ ریشه و برگ کاسنی نیز در درمان یرقان مکمل درمان و بسیار مؤثر است. در مورد نوزادان مبتلا به یرقان اگر از شیر مادر تغذیه می‌شوند لازم است مادر کودک نیز از داروهای مذکور استفاده نماید تا ضمن پاکسازی شیر از مواد صفراوی به روند درمان در کودک نیز کمک نماید.

شیرخشت (Purgative mana)

شیرهٔ حاصل از ایجاد شکاف در تنهٔ درخت (نوعی درخت زبان گنجشک) (Fraxinus ornus) که در سایه و در حرارت کمتر از ۴۰ درجه خشک می‌کنند.

خواص درمانی: همانند ترنجبین از شیر خشت برای درمان یرقان ـ تبهای عفونی ـ سرخک و مخملک ـ حصبه ـ برونشیت و یبوست استفاده می‌شود. همچنین شیر خشت مقوی طحال و کبد و تصفیه کنندهٔ خون از مواد زائد است.

روش مصرف: یک قاشق مرباخوری را در یک لیوان آب حل کرده و تا یک فنجان در روز می‌نوشند.

کندر (Frankincence)

کندر صمغ درختی است خاردار بارتفاع حدود دو متر که در نواحی گرم زمین می‌روید. بهترین نوع کندر آن است که خالص و تازه و نرم باشد ظاهری سفید داشته باشد و داخل آن زرد و چسبنده باشد و به خوبی در آتش بسوزد. کندر مقوی قلب و اعصاب با طبیعتی گرم و خشک برطرف کنندهٔ رطوبات داخل بدن و معالج سرفهٔ رطوبی است کندر همچنین ضدعفونی کنندهٔ قوی است.

خواص درمانی کتیرا: نرم کنندهٔ سینه و برطرف کنندهٔ گرفتگی صدا (بصورت خوراکی) بصورت موضعی تقویت موی سر (ژل کتیرا: خیساندهٔ کتیرا در آب بمدت ۲۴ ساعت)

خواص درمانی صمغ عربی: ضدنفخ، خلط‌آور و نرم کنندهٔ سینه (مقداری از صمغ را در آب حل کرده و ۱ قاشق غذاخوری از آنرا میل می‌نمایند.)

صبر زرد (Manna of Aloes)

S.n: Aloelittoralis baker
Fam: Liliaceae
En: Aloes
Ar: الصَّبر

طبیعت صِبر گرم و خشک و طعم آن بسیار تلخ و مسهلی بسیار قوی که می‌تواند اخلاط زائد را از بدن دفع نماید. برای این گیاه در منابع طب سنتی خواص زیر ذکر شده است:

تقویت کنندهٔ حواس پنجگانه، معالجه کنندهٔ مالیخولیا و بیشتر امراض روانی و جهت معالجهٔ امراض مغزی آنرا با مصطلکی می‌خورند و جهت معالجه امراض ریه و مفاصل آن را با آغاریتون مصرف می‌نمایند. مصرف این دارو باید با مشورت متخصص گیاه درمانی صورت گیرد. صبر زرد همچنین تنظیم کنندهٔ اعمال کبدی است. از صبر زرد همراه با داروهای دیگر برای دفع اخلاط زائد بدن استفاده می‌شود زیرا این داروها عوامل بیماریزا را از بین می‌برند و نقش اساسی را در روند درمان بعهده دارند.

شکر تیغال (Manna of Globe thistle)

شیرهٔ حاصل از گیاه (Echinops Persicum)که بر اثر گزش حشره‌ای کوچک در این گیاه ایجاد می‌شود.

خواص درمانی: ملین ـ دفع کنندهٔ مواد زائد از بدن ـ برطرف کنندهٔ سرفه و خشکی گلو و خشکی ششها و یرقان و سرخک می‌باشد.

طرز مصرف: شکر تیغال را در آب گرم حل کرده و کم‌کم می‌خورند مقدار مصرف ۵ گرم است.

خواص روغن کنجد: حاوی ویتامینهای E و A است لذا دارای خواص این ویتامینهاست و بصورت خوراکی مقوی معده و ملین است بصورت مالیدنی دارای خاصیت ضد اشعهٔ ماوراء بنفش آفتاب است.

خواص روغن بادام تلخ: ضددرد مفاصل ـ بصورت خوراکی جهت قولنجهای معده و روده

خواص روغن بادام شیرین: بعد از مصرف داروهای ضدانگل برای اخراج انگلها مصرف می‌شود نیز ملین و مسهل است.

خواص روغن زیتون: بصورت مالیدنی ضددرد و توان‌بخش عضلات ـ بصورت خوراکی مسهل صفرا و مقوی معده.

خواص درمانی عاقرقرحا: عاقرقرحا که ریشهٔ نوعی ترخون است در درمان امراض رطوبی، لقوه و فلج‌شدن ـ رعشه ـ سستی بدن و دردهای عصبی مصرف می‌شود.

خواص مغز فلوس: مسهل ـ برطرف کنندهٔ مواد زائد بدن.

طرز مصرف: داخل فلوس را در آب گرم حل نموده و می‌نوشند (مقدار مصرف: ۴ گرم در ۱ فنجان آبجوش)

خواص درمانی گزنه: برطرف کنندهٔ ورم کبد و طحال ـ برطرف کنندهٔ اخلاط معده و شُش.

خواص درمانی مقل: از بین‌برندهٔ بلغم و اخلاط اضافی بدن خصوصاً اخلاط ریه‌ها. در مداوای سیاتیک نیز بسیار مفید است. مقدار مصرف آن ۳ گرم است که می‌توان آنرا جویده و میل نمود.

خواص درمانی هلیلهٔ کابلی: مسهل تمام اخلاط زائد بدن ـ مقوی حواس بدن ـ معالج مالیخولیا ـ صرع، لقوه و از سفیدی زودرس موها جلوگیری می‌کند.

خواص هلیلهٔ زرد: مقوی مغز و اعصاب ـ ضد سرگیجه یرقان، کهیر و جوشهای صفراوی.

هلیلهٔ زرد مسهل صفراست مقدار مصرف آن ۵ گرم از پوست میوهٔ آن است که با ۲ لیوان آب بمدت چند ساعت خیسانده و سپس ۱۰ دقیقه جوشانده و هر روز یک فنجان میل شود.

خواص درمانی هلیلهٔ سیاه: دافع سوداء، مقوی حواس بدن ـ از

بین‌برندهٔ وسواس و مالیخولیا مفید در درمان فلج و سستی اندامهای بدن ـ جلوگیری کنندهٔ از سفیدی زودرس مو.

مقدار مصرف: ۵گرم از پوست هلیلهٔ سیاه را با ۲ لیوان آب بمدت چند ساعت خیسانده و سپس ۱۰ دقیقه جوشانده و هر روز یک فنجان میل شود.

خواص درمانی ریوند چینی: مسهل اخلاط بدن بوده و اسید اضافی معده را خنثیٰ می‌کند و جهت رفع ترش شدن غذا در معده مفید است ضمناً ضدنفخ و زائل کنندهٔ رطوبات است همچنین در درمان تنگی نفس و سنگ کیسه صفرا بکار می‌رود. (به صورت جوشانده ۵گرم در ۲۲۰cc آب).

خواص درمانی روغن کرچک: مسهل قوی ـ باز کنندهٔ گرفتگیها در عروق و اعضاء ـ نرم کنندهٔ پوست و ضدجوش و لک‌های پوستی.

خواص درمانی سنا: مسهل قوی، دافع فضولات بدن (سوداء و صفرا و بلغم)، جوشاندهٔ آن را بصورت شستشوی موی سر برای تقویت موها بکار می‌برند.

خواص درمانی زعفران: مقوی قلب و اعصاب ـ مفید در درمان امراض سرد. بیشتر بصورت شربت مصرف می‌شود.

خواص درمانی چهار تخمه (اسفرزه ـ بارهنگ ـ قدومه ـ سپستان): اندازهٔ هر چهار دانه به نسبت مساوی است، مصرف: یک قاشق غذاخوری از مخلوط را در یک فنجان آبگرم بمدت ۱۰ دقیه خیسانده و میل شود. نرم کنندهٔ سینه ـ ضدسرفه ـ ملین.

خواص درمانی خاکشیر: ملین، دافع مواد زائد بخصوص صفرا، مفید در درمان دل‌درد کودکان.

نحوهٔ مصرف: ۲ قاشق غذاخوری از دانه‌ها را در یک و نیم فنجان آبجوش بمدت ۲ ساعت خیسانده و سپس میل می‌شود.

بخش سوم

۱) مواد معدنی و ویتامینها
۲) یوگا درمانی و تنفس درمانی و روان درمانی
۳) درمان معنوی
۴) و ضمائم تکمیلی در مورد بیماریها و درمانها.

* تذکر: مطالب ارائه شده در مورد اخلاط چهارگانه (بلغم، صفرا، سودا، خون) بر اساس نظریات طب قدیم می‌باشد و این مطالب در طب جدید وجود ندارد.

* ویتامین‌ها و مواد معدنی *

از آنجائیکه بخش مهم از طب سنتی به تغذیه اختصاص دارد و بسیاری از بیماریها در اثر تغذیه غیرصحیح که باعث می‌شوند ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی به بدن نرسند (و در نتیجهٔ کمبود ویتامینها و مواد معدنی کافی با ارگانهای بدن دچار اختلال می‌شوند و دراثراین اختلالات بیماریهای مختلف پدید می‌آیند و از طرفی دیگر با اصلاح روش تغذیه و استفاده از منابع غنی و گاهی استفاده از مکملهای ویتامین‌ها و مواد معدنی (بصورت دارو) بیماریها نیز درمان می‌شوند) بدین جهات به منابع غنی ویتامینها و

مواد معدنی و خواص درمانی ویتامینها و مواد معدنی می‌پردازیم:

مواد غذائی مورد نیاز بدن به ۳ دستهٔ هیدراتهای کربن، چربیها و پروتئین تقسیم می‌شوند، ویتامینهای مهم عبارتند از: A , B۱ , B۲ , B۳ , B۵ , B۶ , B۱۲ , C , D , E , F , K.

مواد معدنی مورد نیاز بدن عبارتند از کلسیم ـ فسفر ـ مس ـ آهن ـ روی ـ منیزیم ـ سلنیم ـ موادی که با هم تمامی مواد غذائی، ویتامینها و مواد معدنی را دارا هستند عبارتند از: جگر ـ گوشت ماهی ـ تخم‌مرغ ـ قند ـ نان (بخصوص با سبوس) ـ تخم‌مرغ ـ کشک ـ شیر ـ عسل ـ بادام ـ پسته ـ خرما ـ سبزیجات ـ سیب ـ پرتقال ـ هویج ـ مخمرها ـ بقولات ـ (نخود ـ لوبیا ـ عدس و....)

* خواص روغن ماهی *

روغن ماهی از کبد ماهی بدست می‌آید برای اینکه مصرف روغن ماهی مفید واقع شود لازمست که مصرف کنندهٔ همه روزه حرکت و ورزش نماید استعمال روغن ماهی در زمستان بهتر از تابستان است مصرف روغن ماهی در مناطق گرمسیر مضر است مصرف روغن ماهی برای افرادی که نیاز به مصرف آن ندارند مضر است و ایجاد قولنج و اسهال و اختلال در عمل دستگاه گوارش می‌نماید، ولی در اشخاص بیماری که احتیاج به مصرف روغن ماهی داشته باشند اشتها را زیاد نموده و باعث برطرف‌شدن بیماری می‌گردد.

موارد استعمال روغن ماهی: برای اشخاصی که مبتلا به ناراحتیهای رطوبی هستند، در مواردیکه بیمار به کمبود ویتامین D مبتلاست، در مبتلایان به امراض پوستی، در افرادیکه به تجویز پزشک کلسیم مصرف می‌نمایند سبب جذب کلسیم می‌گردد، در افرادیکه در مناطق رطوبی که

آفتاب کم نمایان می‌شود زندگی می‌کنند، در مبتلایان به سل و روماتیسم عضلانی و لیفی و استخوانی. از آنجائیکه روغن ماهی حاوی ویتامینهای E، D، A، می‌باشد خواص درمانی این ویتامینها ذکر می‌شود:

الف) خواص درمانی ویتامین D؛ ویتامین D (همراه با هورمون پاراتیروئید) به تنظیم تعادل کلسیم و فسفات در بدن کمک می‌کند، در جذب کلسیم از مجرای روده مؤثر است و برای استحکام بخشیدن به استخوانها و دندانها وجود ویتامین D لازم است.

غذاها و منابع طبیعی: شیر، انواع ماهی‌ها، جگر، لبنیات و زردهٔ تخم‌مرغ، این ویتامین تحت تأثیر اشعهٔ ماوراء بنفش نور خورشید بر مواد شیمیائی طبیعی موجود در پوست نیز ساخته می‌شود.

بدن به مقدار کمی ویتامین D نیازمند است و معمولاً به حد کافی با خوردن غذاهای متنوع و قرارگرفتن در معرض نور خورشید در حد عادی به بدن می‌رسد امّا غذای نامناسب و نور خورشید ناکافی می‌تواند منجر به کمبود این ویتامین شود. افراد تیره‌پوست (بویژه کسانی که در محیطهای کم نور یا شهرهای مه‌آلود زندگی می‌کنند) و افرادی که شیفت شب کار می‌کنند بیشتر در معرض خطر هستند مصرف زیاد این ویتامین (بیش از IU ۴۰۰ ویتامین D) ممکن است خطر عوارض جانبی مثل ضعف، تشنگی غیرعادی، ناراحتی‌های معده و روده و بهم‌خوردن تعادل کلسیم و فسفات را در پی داشته باشد. مصرف ویتامین D در دوران حاملگی بایستی تحت نظر پزشک باشد.

ب) خواص‌درمانی ویتامین A، ویتامین A برای رشد طبیعی، استخوانها و دندانها، بینایی طبیعی و ساختمان طبیعی دندانها حفظ سلامتی پوست و حمایت از پوشش داخل دهان، بینی، گلو، ریه و مجاری هاضمه و ادرار در برابر عفونت و نیز در قدرت باروری مرد لازم است.

غذاها و منابع طبیعی: جگر، روغن ماهی، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها (هویج، گوجه‌فرنگی، هلو، زردآلو و مارگارین منابع خوبی برای ویتامین A هستند.)

ویتامین A به حد کافی از طریق غذاهای سالم به بدن می‌رسد امّا غذاهای کم‌چربی یا کم پروتئین می‌تواند منجر به کمبود این ویتامین گردد مکملهای این ویتامین برای کسانی که ناراحتی‌های روده‌ایی دارند مبتلایان به فیبروز سیستیک، انسداد مجاری صفراوی، دیابت شیرین و پرکاری غدهٔ تیروئید و کسانی که تحت درمان طولانی مدّت با داروهای پائین‌آورنده چربی خون قرار دارند لازم است. (داروهای پائین‌آورنده چربی خون جذب ویتامین A را از روده کاهش می‌دهند).

شب‌کوری، خشکی و زبری پوست، بی‌اشتهایی، اسهال، مقاومت کم در برابر عفونت و تورم چشمها و خشکی آنها و زخم قرینه و ضعف استخوانها و دندآنها نشانه‌های کمبود ویتامین A هستند.

مصرف اضافی ویتامین A بمدت طولانی در بزرگسالان منجر به سردرد، تهوع، اسهال، خستگی و در خانمها علاوه بر علامتهای مذکور منجر به قاعدگی نامنظم می‌شود مصرف ویتامین A در دوران حاملگی بایستی تحت نظر پزشک باشد.

ج) خواص درمانی ویتامین E، ویتامین E برای سلامتی ساختار سلولی، برای کندکردن اثرات پیری بر سلولها و حفظ فعالیتهای برخی از آنزیمها حیاتی است، به تشکیل گلبولهای قرمز کمک می‌کند و در تولید انرژی در قلب و ماهیچه‌ها دخالت دارد.

غذاها و منابع طبیعی: روغنهای گیاهی، سبزیجات تازه، گندم کامل (با سبوس) و غلات و روغن ماهی یک رژیم غذایی مناسب بمقدار کافی ویتامین E دارد و کمتر به مصرف ویتامین E نیاز می‌افتد امّا افرادیکه

چربیهای جامد زیاد مصرف می‌کنند بویژه اگر دمای پخت و پز بالا باشد ممکن است به کمبود ویتامین E نیاز پیدا کنند مکملهای ویتامین E برای اطفالی که زودتر از موعد بدنیا آمده‌اند و کسانی که جذب روده‌ایی در آنها ناقص است و نیز برای بیماران کبدی یا برای مبتلایان به فیبروز کیستی توسط پزشک ممکن است توصیه شود.

تأثیر ویتامینهای گروه B در درمان بیماریها و همچنین پیشگیری از بروز بیماریها

ویتامین‌های گروه B تحت نام ویتامین B در سال ۱۹۱۰ میلادی از مخمر آبجو و سبوس برنج استخراج شد. این ویتامین که در ابتدا به عنوان یک ویتامین واحد شناخته می‌شد، بتدریج از دههٔ ۱۹۲۰ به بعد به مواد متعددی تقسیم شد، تا کنون ۱۵ مورد ویتامین در گروه B شناسایی شده است ولی برخی از آنها ($B_۴$, $B_۷$, $B_{۱۰}$) دیگر عملاً از این گروه محسوب نمی‌شوند زیر خاصیت ویتامینی آنها در انسان مورد تأیید قرار نگرفته است. پیشرفتهای جدیدی در زمینهٔ علائم کمبودهای ناشی از فقر ویتامینهای گروه B در حال انجام است. رابطهٔ تنگاتنگی بین کمبودهای هر یک از ویتامینهای گروه B وجود دارد.

منابع ویتامینهای گروه B: عوامل مختلف موجود در ویتامین‌های گروه B، آنزیمهای تنظیم کنندهٔ متابولیسم گلوسسیدها (یا هیدراتهای کربن و قندها،) لیپیدها (چربیها) و پروتیدها (آلبومینها) هستند که هر یک دارای اثر فارماکودینامیک خاص خود می‌باشند در طبیعت ویتامینهای گروه B در سبوس غلات، مخمر آبجو همراه یکدیگرند. آنها در سیستمهای آنزیمی متعددی فعالیت دارند.

جگر، مخمرها، سبوس غلات، غلات جوانه‌زده از مهمترین منابع

ویتامینهای گروه B هستند.

بطور خلاصه، گروه ویتامینهای B اساساً شامل موارد زیر است:

ویتامینهای تغذیه کنندهٔ اعصاب: B_1، B_6

ویتامینهای مسؤول انجام آنابولیسم: B_2 و B_5

ویتامینهای مسؤول انجام کاتابولیسم الکل: B_3 و B_4

ویتامینهای ضدکمخونی: B_9، B_{12}

ویتامین B_1 (یا تیامین) ویتامین خاص سیستم اعصاب است. برای متابولیسم (سوخت و ساز) قندها (گلوسیدها) که تنها منابع انرژی سلولهای عصبی هستند ضروری می‌باشد. مصرف ویتامین B_1 برای حفظ کارایی مناسب سیستم اعصاب و عضلات ضروری است. علاوه بر آن، این ویتامین جریان عصبی را منتقل نموده و کار قلب و فشار شریانی را تنظیم می‌کند. استفاده از گازهای سولفور برای حفاظت از میوه‌های خشک باعث از بین رفتن نیمی از ویتامین B_1 آنها می‌گردد. کمبود ویتامین B_1 منجر به بیماری بری‌بری، فلج عضلات و امراض عصبی می‌شود.

ویتامین B_2 (ریبوفلادین) در ساختار پروتئینی سیستمهای آنزیمی متعددی شرکت دارد این ویتامین خاص انرژی و انقباضات عضلانی است. کمبود ویتامین B_2 با کاهش ساخت پروتئینها همراه است.

ویتامین B_3: این ویتامین با تسهیل حمل اکسیژن به تنفس سلولی کمک می‌کند و بهمین دلیل تأثیر آن در تمام ناراحتیهای گردش خون مرکزی و سطحی آشکار است زیرا مویرگهای خونی را منبسط می‌کند.

ویتامین B_5 (اسید پانتوتنیک) اپیتالیوم و بخشهای محافظ بدن را ترمیم و بازسازی می‌کند و در ترمیم و بهبود زخمها شرکت دارد و موها را می‌رویاند.

ویتامین B_6 این عنصر متابولیسم اسیدهای آمینه و پروتئینها را تنظیم

می‌کند هر اندازه گوشت (پروتئین) بیشتری مصرف شود بدن نیاز بیشتری به ویتامین B_6 خواهد داشت.

ویتامین B_6 (اسید فولیک) دارای تأثیر خاصی در رابطه با ترمیم، بازسازی و بلوغ گلبولهای خون است. بنابراین یک عامل ضروری برای تعادل مواد موجود در خون و کارآیی آن محسوب می‌شود خاصیت اصلی آن برطرف نمودن کم‌خونی است. ویتامین B_{12} تحریک کنندهٔ تولید گلبولهای قرمز است و نقش مهمی در اعمال متابولیکی بدن بعهده دارد.

* تأثیر ویتامین C در پیشگیری و درمان بیماریها *

ویتامین C را اکثر حیوانات می‌توانند تولید کنند ولی انسان و برخی از مهره‌داران نیازمند مصرف خارجی آن هستند. این ویتامین بسیار حساس است و بر اثر ذخیره‌سازی، جذب رطوبت و پخته‌شدن از بین می‌رود نیاز انسان به ویتامین C نسبت به سایر ویتامینها بیشتر است و در هر روز باید بازای هر کیلوگرم وزن بدن یک میلی گرم ویتامین C مصرف شود. تحقیقات کلینیکی تائید کرده‌اند که مقدار ویتامین C در بدن خانمهایی که از قرصهای ضدبارداری استفاده می‌کنند کاهش پیدا می‌کند همچنین میزان اسید فولیک و ویتامین B_{12} نیز کاهش می‌یابد. امّا مصرف ویتامین A افزایش پیدا می‌کند.

علائم کمبود ویتامین C: اسکوربوت، خونریزی از لثه، ضعف و لاغری، خستگی عصبی و عضلانی، کم‌اشتهایی ضعف غدهٔ فوق کلیوی از عوارض کمبود ویتامین C می‌باشد. همراه ساختن ویتامین A و C در مقادیر بالا می‌تواند با موفقیّت در پیودرمیتها، اگزاماهای میکروبی، آنژینها، ورم حفرهٔ بینی، سینوزیتها، ورم بافت ملتحمه، التهاب میزراه و التهاب رحم غیرسوزاکی بکار برود.

ویتامین D ـ عامل تثبیت کلسیم است و کمبود آن باعث راشتیسم در کودکان و نرمی استخوان در بزرگسالان می‌باشد. توضیح مفصل در قسمت خواص روغن ماهی گفته شد.

ویتامین E ـ ویتامین باروری و تولید مثل و تقویت عضلانی است یکی از جالب‌ترین خواص ویتامین E، ضداکسیداسیون بودن آن است توضیح مفصل در قسمت خواص روغن ماهی گفته شد.

ویتامین F ـ ویتامین اگزماست. موارد استعمال عبارت از: دمل و کورک، شقاق، خشکی پوست.

ویتامین K ـ ضدخونریزی است. فعالیت اساسی آن در سطح کبد است.

* خواص درمانی و داروئی بلوط هندی *

(Aesculus hippocastanumL.)

از آنجائیکه ویتامین C_2 از برگها، پوسته و میوهٔ بلوط هندی به نام علمی Aesculus hippocastanumL استخراج می‌شود و خواص بسیار مهمی که اجزای درخت بلوط هندی در پیشگیری و درمان بعضی بیماریها دارند قبل از بیان خواص داروئی ویتامین C_2 به خواص درمانی درخت بلوط هندی (شاه بلوط هندی) می‌پردازیم:

میوهٔ شاه بلوط هندی محتوی ساپونینی به نام آسین است که ترکیب اصلی و فعال گیاه است ولی فلاونها، کومارین و تانتهای دانه نیز فعال است. عمل آن قوی کردن رگهای خونی برای جلوگیری از تشکیل لخته است. رگها را قوی می‌کند و دردهای بواسیری را تسکین می‌دهد دانه‌های آن سمی است. آسین که مادهٔ مؤثرهٔ شاه بلوط هندی است در برگها نیز یافت می‌شود، که مصرف این ماده می‌تواند در جلوگیری از سکته‌های قلبی به علت نارسایی کرونرها و لخته‌شدن خون نقش مهمی داشته باشد برگها را

می‌توان در غذاها مصرف نمود. در استعمال خارجی از تنتور برگ بلوط یا دمکردهٔ آن بعلت خاصیت تقویت‌کنندگی وریدها برای درمان واریسها و بواسیر استفاده می‌شود. ویتامین $C_۲$ ضد خونریزی بوده و مقاومت مویرگهای خونی را افزایش می‌دهد بعضی از متخصصین بین ویتامینهای $C_۱$ و $C_۲$ تفاوت قائلند. ویتامین $C_۲$ غالباً با ویتامین P اشتباه گرفته می‌شود.

* ویتامین درمانی در بیماریهای مختلف *

قبل از بیان هرگون مطلبی دربارهٔ ویتامین درمانی لازم است نکاتی را در نظر داشته باشیم:

۱ـ اکثر کنسروهای غذایی و حیوانی و گیاهی، شکر تصفیه‌شده، عصاره‌های گوشتی و نان سفید و ماکارونی مقدار کمی ویتامین را در خود دارند.

۲ـ حرارت‌دادن مواد غذایی ویتامینها را در مواد غذایی از بین می‌برد که به ترتیب از بین‌رفتن عبارتند از C در B و A و $B_۲$ و D و E و غیره.

۳ـ برخی از داروها ضدویتامین می‌باشند از جمله این موارد می‌توان از این داروها نام برد اسید سالیسیلیک و مشتقات آن (آسپرین، سالیسیلاتها و...) که ضد ویتامین $B_۵$ است. پیرامیدن و ریمیفون (یا ایزونیازید) به عنوان ضد ویتامین $B_۶$، سولفامیدها که ضد ویتامین I می‌باشد.

۴ـ توتون مقدار ویتامین C خون را کاهش میدهد.

۵ـ جذب الکل استفاده از اسیدفولیک، ویتامینهای گروه B را مختل می‌سازد.

۶ـ افراد سالخورده از نظر کمبود ویتامینها (مخصوصاً C و گروه B) در معرض خطرند.

بیان بعضی از بیماریها و تأثیر ویتامینها در درمان آنها (درمان تکمیلی)

آرتریت: P , C_2 , B_3 , E

شکستگیها: B_1 , D , C , A

آرتیمی: E , D , B_6 , B_1

خستگی عصبی و عضلانی: $C , E , D , B_6 , B_2 , B_1$

اختلالات عصبی: B_6 , B_1

ضعف عضلانی: $D , B_{12} , B_{11} , B_6 , B_1$

ضعف حافظه: B_3 , B_1

کمبود مواد رنگی در پوست و مو: C, B_{12} , B_5 , B_1

اسپاسموفیلی: D , B_3 , B_1

احساس سرما: $B_6 , B_5 , B_3 , B_1 , D , E , C$

افتادگی پلک: B_2 , B_1

ترسها: B_2 , B_1 , A

پوکی استخوان: C , B_{12} , B_{11}

ضعف اعصاب (نوراستنی): E , D , B_6 , B_3 , B_1

انقباضات و گرفتگیها: B_2

نفریت: P , C

بواسیر: P , C_2 , B_6

ورم غدد لنفاوی: C

ادمها: E , B_6 , B_3 , B_1

آرتریواسکلروز: $P , J , I , E , C , B_3 , B_1 , A$

بی‌اختیاری ادرار: D , E

بیخوابی: D , B_6 , B_1 , A

پارکنسیون: B_1 , B_2 , B_3 , B_6 , B_{10} , B_{12} , D

پیری و عوارض آن: B_3 , E , C

چین و چروک پوست:A , B_1 , B_2 , C

بی‌اختیاری ادرار:A , B_6 , C , E

برای ترمیم زخمها و سوختگیها: B_5

* مواد معدنی *

۱ـ کلسیم: مقدار کلسیم در بین عناصر معدنی بیشتر از سایر مواد معدنی دیگر است. نودو نه درصد این عنصر در استخوانها به شکل فسفات و کربنات یافت می‌شود اعمال مهم کلسیم در بدن عبارتند از:

۱ـاستحکام استخوانها و دندانها

۲ـتنظیم ضربان قلب

۳ـمتابولیسم آهن

۴ـتنظیم کار اعصاب.مواد غذائی مهم حاوی کلسیم عبارتند از شیر ـکشک ـ سبزیهای تازه ـ تخم‌مرغ. کمبود کلسیم موجب پوکی استخوان، اختلال در رشد می‌گردد.

۲ـ فسفر: فسفر مانند کلسیم در رشد و نمو بدن بسیار مؤثر است هرچه میزان کلسیم و فسفر در بدن بیشتر باشد رشد و نمو سریعتر صورت می‌گیرد. فسفر در تمام واکنشهای شیمیائی و فیزیولوژیکی بدن دخالت دارد و در متابولیسم چربیها و نشاسته کمک می‌کند و در کارکرد حافظه مؤثر است. بهترین منابع فسفر عبارتند از میگو، مغز، بادام، گردو.

۳ـ منیزیم: این عنصر در تبدیل قند به انرژی بسیار اهمیّت دارد و در مبارزه با افسردگی مؤثر است. از رسوب کلسیم در کلیه‌ها و کیسهٔ صفرا جلوگیری می‌نماید در کار سیستم گردش خون و قلب مؤثر و تنظیم کنندهٔ

اعمال آنهاست از بهترین منابع منیزیم انجیر ـ بادام ـ گردو ـ پسته و سبزیها مخصوصاً آنها که رنگ سبز تیره دارند.

۴ـ سدیم: سدیم به محلول نگهداشتن کلسیم و مواد معدنی دیگر در خون کمک می‌کند. سدیم در جلوگیری از ناتوانی در گرما و آفتاب‌زدگی مؤثر است و عمل اعصاب و عضلات را تقویت می‌کند بهترین منابع سدیم عبارتند از: نمک طعام، قلوه و مغز، هویج.

مصرف زیاد سدیم (نمک طعام) موجب کاهش پتاسیم می‌گردد، پتاسیم در تنظیم عمل قلب و اعصاب مهم است بعضی از منابع پتاسیم عبارتند از: موز ـ گل گاو زبان.

۵ـ آهن: در ترکیب تمام سلولهای بدن آهن مشارکت دارد و مخصوصاً در کبد و طحال ذخیره می‌شود. آهن در ساخت گلبولهای قرمز بکار می‌رود و برای متابولیسم ویتامینهای B ضروری است و برای افزایش مقاومت بدن و جلوگیری از کم‌خونی و کمک به رشد و نمو بدن ضروری است بعضی از منابع آهن عبارتند از: جگر و دل، زردهٔ تخم‌مرغ ـ بادام و پسته.

۶ـ ید: دو سوم ($\frac{۲}{۳}$) ید موجود در بدن، در غدهٔ تیروئید است؛ وجود ید در تنظیم متابولیسم بسیار مهم است. کمبود ید موجب اختلال در کار تیروئید و متابولیسم بدن و مشکلات روانی میگردد بعضی از منابع ید عبارتند از انواع ماهیها ـ سبزیجات و...

۷ـ گوگرد: وجود مادهٔ گوگرد برای سلامت پوست و مو و ناخن ضروری است. گوگرد در کار صفرا به کبد کمک می‌کند و باعث کیفیت خوب پوست بدن و موها می‌گردد مقاومت بدن را در برابر عفونتهای میکروبی بالا می‌برد. منابع مهم عنصر گوگرد عبارتند از: کلم ـ سیر ـ حبوبات ـ تخم‌مرغ.

املاح و عناصر معدنی قسمتی از ساختمان سلولها و مایعات بدن را تشکیل می‌دهند املاح معدنی در فعل و انفعالات شیمیائی بدن نقش مهمی

ایفا می‌کنند املاح معدنی اثر ضدسموم تولید شده در بدن را دارند و اثر آنها را خنثیٰ می‌کنند و دهها اثر دیگر. نقش مواد معدنی و عناصر در بدن برای درمان بیماریها مانند ویتامینها بسیار مهم است.

در اینجا می‌خواهیم عواملی را که باعث پیشگیری از بروز بیماریها می‌شوند نام ببریم و بعد در مورد هر یک از آنها توضیحات لازم را ارائه نمائیم باید بدانیم که سلامتی، به چند عامل مهم بستگی دارد که متأسفانه مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد ولی هنگامی که با بیماریهائی مواجهه می‌شویم که نمی‌دانیم چرا بوجود آمده‌اند هیچگاه فکر نمی‌کنیم خودمان آنها را ایجاد کرده‌ایم امیدواریم با دقت کامل به آنچه گفته می‌شود که همان اصلاح روش تغذیه و در صورت بروز بیماری روش مفیدتر درمان که همان درمان بر اساس پاکسازی بدن از سموم است در حفظ سلامت خود کوشا باشید. امّا چند عاملی که در سلامتی ما مؤثرند عبارتند از:

۱) رعایت تعادل در مصرف غذاهای اسیدی و قلیائی (کمی بیشتر قلیائی).

۲) رعایت تعادل بین مصرف فسفر و کلسیم (کمی بیشتر کلسیم)

۳) رعایت مصرف مواد غذایی به شکلی که ویتامینها و مواد معدنی خود را حفظ کنند.

۴) پرهیز از مواردی که باعث عدم جذب مواد مفید در بدن می‌شوند یا آنها را از بین می‌برند.

۵) رعایت اصل پاکسازی بدن از مواد زائد (خون ـ کبد ـ معده ـ دِماغ ـ کلیه‌ها ـ لنف).

۶) رعایت اصل تنفس کامل در هوای ایده‌ال طبی.

۷) رعایت اصل راحتی فکر و آرامش خیال و تفکر مثبت.

۸) مصرف صحیح مواد غذایی بگونه‌ای که احتیاجات روزانه را کاملاً

تأمین نمایند.

۹) مصرف گیاهان داروئی جهت پیشگیری و درمان.

۱۰) استفاده از مکملهای ویتامین و مواد معدنی.(در صورت لزوم)

۱۱) استفاده از روشهای یوگا، طب فشاری و غیره برای پیشگیری و درمان.

اصول کلّی که در یازده مورد فوق به آنها اشاره شد روشهائی هستند که هم پیشگیری کنندهٔ از بروز بیماری و ضعف بدنی است و هم درمان کنندهٔ امراض مختلف می‌باشد. بحث در مورد هر یک از موارد مذکور مستلزم کتابهای جداگانه است امّا آنچه مفید است و به اختصار به آنها اشاره شده و یا می‌شود جهت عمل به روشهای مذکور، کافی است. هدف از بین‌بردن رنج و درد است و روشهای مذکور هر کدام به گونه‌ای سلامتی را در بدن تقویت نموده و عامل بیماریزا محو می‌نمایند. از طرفی عدم توجه به موارد ذکر شده مانند تغذیهٔ صحیح ـ تحرک و ورزش طبی ـ آرامش فکری موجب بروز بیماریهای مختلف می‌شوند و این موضوعات ریشه‌های اساسی امراض را بیان می‌کنند بدیهی است با اصلاح آنها بیماریها نیز بتدریج و کاملاً از بین خواهند رفت.

* بیان چند ترکیب گیاهی و خواص درمانی آنها *

در اینجا نسخه‌هائی از طب قدیم را یادداشت می‌کنیم که در درمان چندین بیماری بکار می‌آیند این نسخه‌ها را در طب قدیم در موارد متعدد و بعضاً در مورد اکثر بیماریها بکار می‌بردند زیرا ترکیبهای این نسخه‌ها چنان با دقّت کنار هم چیده شده بودند که قبلاً تمام احتمالات را در مورد بیماریها در نظر داشتند و حتی در مواردی که در تشخیص تردید داشتند این نسخه‌ها بعلت اینکه جامع بودند، مفید عمل می‌نمودند عبارت «جامع‌بودن» بدین

معناست که هر عضوی از نسخه حالت یا حالات مختلفی را از علائم بیماری را برطرف می‌نمودند. اکنون خصوصیات بیشتری از گیاهان داروئی کشف شده‌اند و با توجه به آنها می‌توان نسخه‌های طب قدیم را تکمیل نمود. هر چند خصوصیات متعددی برای نسخه‌های ترکیبی ذکر شده‌اند امّا بستگی به حالت بیمار، میزان مواد تشکیل‌دهنده را می‌توان تغییر داد و این بعهدهٔ متخصص مربوطه است.

ترکیب شمارهٔ ۱ * ترکیب دفع اخلاط زائد از بدن *

پودر سرشاخه‌ها و گل‌های بابونه ۱۰۰ گرم
پودر سرشاخه‌ها و گل‌های اسطوخدوس ۱۰۰ گرم
پودر گل گاوزبان ۱۰۰ گرم
پودر دانه‌های گشنیز ۷۰ گرم
پودر عناب ۱۰۰ گرم
ریشهٔ زرشک ۱۰۰ گرم
پودر زنجبیل ۵۰ گرم
پودر گل بنفشه ۱۰۰ گرم
میوهٔ زرشک ۵۰ گرم
پوست هلیلهٔ سیاه ۵۰ گرم
پوست هلیلهٔ زرد ۵۰ گرم
پودر مرزنجوش ۷۰ گرم
پودر بادرنجبویه ۱۰۰ گرم
پودر گل ختمی ۱۰۰ گرم
پودر ریشهٔ رازیانه ۱۰۰ گرم
پودر سعد کوفی ۷۰ گرم

برگ سنا ۵۰ گرم

همه موارد ذکر شده را کاملاً پودر نموده و بصورت یکنواخت مخلوط نمائید. ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را در ۲ لیوان آبجوش بمدت ده دقیقه دم کرده و در طول روز و در ۳ نوبت تا ۲ فنجان از دمکرده را میل نمائید.

خواص ترکیب مذکور:

۱) دفع اخلاط زائد بلغم، صفرا، سودا و مواد زائد خون

۲) برطرف کنندهٔ امراض عصبی

۳) مسهل و دافع مواد زائد از دستگاه گوارش (ضدیبوست).

۴) دافع رطوبت اضافی از بدن

ترکیب شمارهٔ ۲ * روغن ترکیبی امراض پوستی *

روغن کرچک ۲۲۰ سی‌سی

اسانس نعناع ۱۰ سی‌سی

اسانس اکلیل کوهی ۱۵ سی‌سی

اسانس رازیانه ۱۵ سی‌سی

اسانس بابونه آلمانی ۱۵ سی‌سی

اسانس شنبلیله ۱۵ سی‌سی

اسانس کاج ۱۰ سی‌سی

اسانس رز ۱۰ سی‌سی

اسانس دارچین ۱۰ سی‌سی

اسانس مریم گلی ۱۰ سی‌سی

روغنها و اسانسها را کاملاً مخلوط نموده و در امراض پوستی بصورت مالیدنی از آن استفاده می‌شود.

خواص درمانی ترکیب مذکور:

همه را کاملاً با هم مخلوط نموده و در موقع لزوم از آن استفاده می‌شود.

۱) ضدعفونتهای پوستی

۲) ضدپیری یبوست

۳) تقویت کنندهٔ پوست

۴) ضدجوش و لک

ترکیب شمارهٔ ۳ * روغن ترکیبی تقویت موی سر *

روغن بادام تلخ ۲۰۰ گرم

روغن کنجد ۲۰۰ گرم

روغن کرچک ۲۰۰ گرم

اسانس سیر ۱۰۰ گرم

اسانس مورد ۱۰۰ گرم

اسانس بابونه ۵۰ گرم

اسانس کاج ۱۰۰ گرم

اسانس سدر ۱۰۰ گرم

روغنها و اسانسها را کاملاً مخلوط نموده و بعنوان روغن تقویت موها بصورت مالیدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خواص درمانی ترکیب مذکور:

۱) برطرف کنندهٔ رطوبت از پوست سر

۲) ضد سفیدی زودرس مو

۳) تقویت کنندهٔ مو

ترکیب شمارهٔ ۴ * معجون تقویتی *

پودر زنجبیل ۵۰ گرم
پودر دارچین ۵۰ گرم
پودر مغز بادام درختی ۱۰۰ گرم
پودر مغز فندق ۱۰۰ گرم
پودر مغز پسته ۱۰۰ گرم
پودر مغز گردو ۱۰۰ گرم
روغن کنجد ۵۰ گرم
پودر شنبلیله ۵۰ گرم
پودر جوانهٔ جو ۱۰۰ گرم
پودر مخمر جو ۲۰۰ گرم

همه را کاملاً با هم مخلوط نموده در ۲ کیلوگرم عسل خالص کاملاً مخلوط نمائید در افراد گرم‌مزاج بایستی بعد از مصرف معجون مذکور از شربت سرکهٔ سیب استفاده شود. میزان مصرف از معجون مذکور روزانه تا ۳ قاشق غذاخوری می‌باشد.

خواص درمانی معجون فوق‌الذکر

۱) آنابولیک
۲) حاوی ویتامینهای A , B_1 , B_2 , B_3 , B_5 , B_6 , ۱۲, D, E , B , C
۳) دافع رطوبت
۴) تقویت کنندهٔ اعصاب

در مضرات مصرف چای بمقدار زیاد مخصوصاً چای پررنگ

مضرات چای بدون شک از نفع آن بیشتر است افراط در مصرف چای سبب ایجاد طپش قلب، حالات عصبی، بی‌خوابی و ایجاد مواد مضر در خون می‌گردد مخصوصاً اگر قند تصفیه شده نیز با چای مصرف شود و علی‌الخصوص چای پررنگ برای خنثی‌کردن اثرات بد چای (تا حدودی) باید از جوشاندن آن و مصرف چای پررنگ و همچنین افراط در مصرف چای و قند خودداری شود و همچنین چای را اگر با شیر مصرف نمائیم از اثرات بد آن کاسته‌ایم چون یکی از عوامل ایجاد امراض و تقویت کنندهٔ مادهٔ مرض،مصرف قند و چای است که باصطلاح طب قدیم تولید خون سوخته می‌کند بدین جهت لازم دانستم در این مورد تذکر داده شود قهوه و کاکائو نیز مضرات چای را مضافاً دارا هستند پس باید در مصرف آنها دقّت نمود و این عادات غیرصحیح را از برنامهٔ روزانه خود حذف کرد.

در جلوگیری از غلبه و روی آوردن رطوبت، سودا، صفرا و خون

باید دانست که طبق آموزه‌های طب قدیم یکی از مهمترین عوامل بیماریزا چهار عامل مذکور هستند که بآنها اخلاط اربعه گفته می‌شود که غلبهٔ آنها بر بدن امراض مختلفی را ایجاد می‌کنند در اینجا به ترتیب چگونگی روی آوردن و غلبهٔ آنها را بر بدن توضیح می‌دهیم:

۱ـ رطوبت؛ که بدو دستهٔ رطوبت سرد و رطوبت گرم تقسیم می‌شود طبق عقاید طب سنتی غبارهائی هستند که در رگها و مفاصل و عضلات و استخوانها جاری هستند و ازدیاد بیش از حد لازم آنها باعث اختلال در جریان یافتن قوهٔ حیاتی در بدن می‌گردند و تولید امراض مختلفی می‌نمایند انواع دردهای مفصلی، استخوانی که ممکن است با آزمایشهای طبی هم

مشخص نشوند اغلب از رطوبت‌ها بوجود می‌آیند استحمام زیاد مخصوصاً با آب سرد، بسربردن در محلهای رطوبی، مصرف بیش از حد مواد لبنی مخصوصاً پنیر مولد رطوبت و بخار زائد در اعضاء است. علاج آن با خوردن منضجها که باعث حل‌شدن مادهٔ بیماری می‌شود و سپس مصرف مسهلها که مادهٔ مرض را از بدن بیرون می‌نماید صورت می‌گیرد در رطوبتها معمولاً می‌توان از منضج و مسهل زیر استفاده نمود:

پودر پوست هلیلهٔ سیاه ۵ گرم

پودر پوست هلیلهٔ زرد ۵ گرم

پودر برگ و شاخهٔ شاهتره ۵ گرم

گلسرخ ۱۰ گرم

زنجبیل ۵ گرم

یک قاشق مرباخوری از مخلوط را در ۱ لیوان آب جوشانده و تا ۱ فنجان در طول روز میل می‌شود.

بهتر است قبل از مصرف منضج چند روز امساک از غذاهای زیاد چرب، مواد قندی و ثقیل‌الهضم انجام پذیرد و در عوض مصرف سوپهای سبزیجات و آش‌های سهیل‌الهضم توصیه می‌شود می‌توان با غذاها سیر (در حد متعادل) مصرف نمود. ضعف معده نیز باعث هضم ناقص مواد غذایی و تولید بخار میشود و بصورت نفخ ظاهر می‌گردد بخشی از نفخ ایجادشده جذب خون، عروق و عضلات و استخوانها گردیده تولید رطوبت حاره (گرم) می‌نماید که موارد بسیاری از فشار خونها (طبق نظر طب سنتی) بعلت بخارات خون است. مصرف شربت سکنجبین مصرف مواد صفرابر و سودابر مانند هلیلهٔ زرد و هلیلهٔ سیاه، سیر و زالزالک در برطرف نمودن بخارات زائد بدن نقش مهمی دارند.

رطوبت سرد در بدن منجر به تولید و به هیجان‌آوردن خلط بلغم که

میتوان آنرا معادل لنف دانست، می‌گردد و گاهی سبب توقف فعالیتهای سیستم لنفاتیک می‌گردد که بعقیده بعضی از دانشمندان علت اساسی تمام امراض امروزی همان توقف لنفاوی است. وجود مواد زائد منجمله رطوبتها در بدن مانع گردش نیروی حیاتی در بدن و باعث فساد خون و مانعی بر کنش و واکنش غدد داخلی و عامل مهمی در کاهش و یا افزایش غیرعادی فعالیت آنهاست این است که باید در معالجهٔ امراض ابتدا سعی نمائیم رطوبتها را در بدن متعادل نمائیم زیرا در غیر اینصورت با وجود بودن مانعی بنام رطوبت سرد یا گرم اثر داروها تقلیل شدید پیدا نموده و یا خنثیٰ می‌شوند.

۲ـ سودا؛ ماده‌ای است در بدن که ازدیاد آن فوق‌العاده خطرناک است آنرا صفرای سیاه هم گفته‌اند.

عواملی که سبب ایجاد سودا می‌شوند، اوّل مواد غذایی مولد سودا (که اگر بافراط مصرف شوند و در کنار آنها مواد تعدیل کنندهٔ که اثرات مواد سودازا را خنثیٰ و یا تعدیل نکند مصرف نگردد مولد سودا خواهند بود). دوّم غم و غصه و بیخوابی و خیالهای بیهوده در ذهن داشتن تولید سودا می‌نماید غذاهای مولد سودا: بادمجان ـ سیر ـ پیاز ـ غذاهای شور ـ گوشت ماهی.

علامت غلبهٔ سودا: یبوست و بیرونقی و خشکی بدن غذاهای سودابر عبارتند از: هویج ـ انجیر ـ روغن زیتون ـ میوه‌های شیرین.

۳ـ صفرا؛ ماده‌ای است که مانند سایر مواد چهارگانه در حد لازم برای بدن مفید و بلکه حیاتی است ولی این ماده نیز در صورت ازدیاد یا کاهش سبب امراض مختلفی می‌شود زیاد مصرف‌کردن مواد چرب؛ افراط در مصرف مواد با طبیعت گرم، عصبانیت و حرص سبب اختلال در ترشح صفرا می‌گردند. کمبود ترشح صفرا موجب یبوست و اختلالات پانکراس و

روده و بسیاری از امراض دیگر می‌شود. این ماده مخاط داخلی روده را لغزنده نموده و عبور مواد دفعی را در روده سرعت می‌بخشد. صفرا با تأثیر ضدمیکروبی خود فلور روده را سالم نگهداشته و محیط را برای رشد باکتریهای طبیعی(که از تکثیر میکروبهای خطرناک جلوگیری می‌کنند) مساعد می‌سازد این وضعیت مانعی برای جلوگیری از ابتلا به یبوست است. اگر صفرا در بدن زیاد شود علامت آن زردی چشم و تلخی دهان و ضعف اشتها و سوزن سوزن شدن بدن میباشد.

بعضی از مواد غذائی و داروها باعث ترشح زیاد مواد صفراوی می‌شوند این مواد را صفرازا می‌نامند بعضی از مواد غذایی و داروها کیسهٔ صفرا را منقبض نموده و باعث می‌شوند مواد صفراوی بداخل روده ریخته شود باین مواد صفرابر می‌گویند مواد صفرازا مانند عسل، شنبلیله، نمک، شوید و غیره و مواد صفرابر مانند روغن زیتون ـ آب زرشک ـ عناب بدن انسان هم بمواد صفرازا و هم بمواد صفرابر در حد اعتدال نیازمند است. مصرف زیاد از حد غذاهای چرب ـ بی‌تحرکی ـ عدم مصرف میوه و سبزی به اندازهٔ نیاز ـ استرسها و فشارهای روحی باعث می‌شوند کبد و کیسهٔ صفرا دچار اختلال شوند و امراض کبدی و صفراوی ایجاد شوند.

۴ـ خون؛ مادهٔ حیاتی بدن که حامل انرژی حیاتی بدن به تمام سلولهاست. هرگونه تغییر در بافتهای بدن، در خون منعکس می‌شود از این جهت آزمایش خون مهمترین راه تشخیص امراض است. در اثر بی‌توجهی افراد مواد زائد مختلفی ممکن است در خون وارد شود که به اشکال مختلف خود را نشان می‌دهند. ازدیاد بعضی مواد در خون زیادتر از حد طبیعی فوق‌العاده خطرناک است و سبب بسیاری از سکته‌های امروزی می‌باشد، اختلال در جریان یافتن خون نیز سبب امراض گوناگونی می‌شود. پس طبیب طب سنتی با استفاده از تمام امکاناتی که در اختیار داشت قبل از

هرگونه معالجه چهار عامل مذکور را بررسی می‌کرد. امروزه با استفاده از تجارب طب سنتی پزشک طب کلاسیک می‌تواند با مطالعهٔ مستمر در طب رسمی (کلاسیک) و سایر روشهای درمانی نظیر طب فشاری، هولئوپاتی و یوگا درمانی، گیاه درمانی جدید کمکهای شایانی به بیمار بنماید. ضمن اینکه بهترین خدمت را خود بیمار باید در حق خویش انجام دهد و آن رعایت اصول حفظ سلامتی است که آنرا می‌توان چنین خلاصه کرد «مراقبت در تغذیه و افکار، تحرک کافی و مراجعه به پزشک در موقع لزوم»

*** سردی بخشها ***

۱ـ حرکات و فعالیت شدید (زیرا باعث کم‌شدن حرارت غریزی می‌گردد)

۲ـ آرامش مفرط (بدلیل فوق‌الذکر)

۳ـ امساک در خوردن و نوشیدن

۴ـ مواد غذایی و داروهای با طبیعت سرد

۵ـ سرماخوردگی

*** رطوبت بخشها ***

۱ـ اقامت در مکانهای رطوبی

۲ـ مواد غذایی و داروئی رطوبت‌بخش.

۳ـ استحمام مفرط

۴ـ خواب مفرط

*** خشکی دهنده‌ها ***

۱ـ جنبش و فعالیت زیاد

۲ـمواد غذایی و داروهای باطبیعت خشک
۳ـامساک از خوردن غذا
۴ـغم و اندوه

* گرمی بخشها *

۱ـغذای باعتدال مصرف نمودن
۲ـورزش باعتدال
۳ـمواد غذایی و داروئی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی و چربی و پروتئین همچنین مواد غذایی و دارویی با طبیعت گرم.

* ورزش طبی *

ورزش یکی از مهمترین عوامل سلامتی جسم و روان است و در تنظیم عملکرد اعضای بدن نقش مهمی را به عهده دارد با این حال ورزشهای سنگین زیان‌آور است. در حالیکه ورزشهای خفیف و حرکات بدنی برای بدن کاملاً ضروری است. ورزش اعصاب را آرام و قوی نموده و بین اعمال مختلف بدن تعادل برقرار می‌سازد ورزشهای سنگین ضررهای فراوانی برای قلب و ریه‌ها و کلیه‌ها و مفاصل دارند بنابراین چنین ورزشهائی از نظر طبی توصیه نمی‌شوند در عوض ورزشهای ملایم مانند حرکات ملایم یوگا و دویدن متعادل توصیه می‌شوند.

* شخصیت سالم روانی *

افرادیکه در اکثر امور دچار افراط یا تفریط می‌شوند در مورد موضوعات مختلف بزرگنمایی و یا سهل‌انگاری می‌نمایند، دائماً در فکرهای مختلف بسر می‌برند، زود عصبانی می‌شوند و تصمیمات آنی و

حساب نشده می‌گیرند و یا تصمیماتی می‌گیرند که بر پایه‌های غلطی بنا شده است و سرانجام افرادیکه بیش از حد تلقین‌پذیر هستند بایستی هرچه سریعتر خود را اصلاح نمایند زیرا در غیر اینصورت زندگی خود را به سمت بیراهه می‌کشانند و ضررهای جبران‌ناپذیری به خود و دیگران وارد می‌کنند.

* اهمیت خواب *

کیفیت زندگی روزانه شما را از خواب برخاستن صحیح و کیفیت زندگی شب هنگام شما را زندگی روزانه و خوابیدن صحیح تأمین می‌کنند.

خواب آرام موجب تقویت فعالیتهای غدد داخلی و اعضاء بدن بالخصوص کبد و کلیه‌ها می‌گردد. سحرخیزی مکمل خواب آرام است و نقش آن در سرحال بودن فرد و برطرف نمودن افسردگی بسیار زیاد است. خواب دیر وقت و بیدارشدن پس از طلوع آفتاب انسان را از لحاظ روحی ضعیف نموده و موجب بهم خوردن تعادل غدد داخلی بدن می‌شود. متأسفانه بعضی عادت دارند مسائل لازم زندگی را دست کم می‌گیرند ولی بعداً که بهای آن می‌پردازند پشیمان می‌شوند اگر کسی می‌خواهد از هر لحاظ موّفق باشد باید از طبیعت پیروی کند طلوع و غروب خورشید و حرکت آن علامتهایی هستند که نشان می‌دهند انسان هر وقت چه نوع عملی را باید انجام دهد (ولی متأسفانه همیشه به عکس طبیعت رفتار می‌کنیم.)

* در باب معالجۀ انواع اعتیادها *

اگر بخواهیم بطور مفصل به موضوع اعتیاد بپردازیم شاید چندین کتاب هم کفایت ننماید. امّا آنچه خلاصه و مفید و مؤثر است در اینجا بیان می‌شود که اگر به آن عمل شود باعث برطرف‌شدن بسیاری از مشکلات در

باب اعتیاد خواهد شد. اولاً بیان می‌کنیم که اعتیاد مقوله‌ای وسیع است و از اعتیاد بدون استعمال هیچگونه ماده‌ای مانند اعتیاد به ناخن جویدن؛ اعتیاد به خودارضایی تا اعتیاد به گوش دادن به موسیقی متغیر باشد اعتیاد به استعمال مواد مانند سیگار، مواد مخدر و یا مشروبات الکلی نیز دستهٔ دیگر از اعتیادهاست. اعتیادهای بدون مصرف هیچ ماده‌ای بیشتر منشأ روحی دارد و از عقده‌های روانی ناشی می‌شوند هر چند تغییرات هورمونی را نیز باید در نظر داشت و تشخیص آن بر عهده متخصصین است و این نوع عادتها اصولاً واکنشهای ثانویه به مشکلاتی نظیر افسردگی و اضطراب‌ها نیز هستند.

ولی درمان اعتیادها با مصرف مواد بدین دلیل که آن مواد تأثیراتی را بر بدن و علی‌الخصوص سیستم اعصاب مرکزی گذاشته‌اند و در ترکیبات خون و PH بافتهای بدن تغییراتی ایجاد کرده‌اند بایستی با تأنی و با تکنیک خاص و سم‌زدایی کامل انجام شود. و این مسأله حتماً باید تحت نظر متخصص باشد ولی در مورد هر نوع اعتیاد یکی از بهترین روشها اوّل کم‌کردن از میزان عادت و دوّم تغییر در وقتهای مصرف مواد اعتیادآور است (و همچنین در مورد عاداتی که فرد عادت کرده است در اوقات معینی انجام دهد) در مورد مصرف تریاک این ماده باعث ایجاد خشکی در بدن و سودا می‌گردد مصرف منضجها که در بخش مربوطه ذکر می‌شود و نیز تصفیه کننده‌ای خون مفید است.

سایر گیاهان داروئی مفید و کمک کنندهٔ در درمان اعتیادها زنیان ـ بادرنجبویه ـ مریم گلی ـ ریشهٔ زنبق (ایرسا) ـ بیدمشک و بهارنارنج می‌باشند.

در ویتامین درمانی می‌توان از ویتامینهای B_1 و B_2 و B_5 و C و D و E استفاده نمود.

* یوگا درمانی *

یوگا بعنوان یک روش درمانی شامل یکسری حرکات منظم و توأم با کشش است که بر روی اعصاب و غدد تأثیرات درمانی داشته و از ابتلا به امراض متعددی جلوگیری می‌نماید. از طرفی شامل اعمال ریلاکس و تمرکز فکر می‌باشد که در جلوگیری از خطور افکار متعدد و آزاردهنده به ذهن مؤثر است در اینجا بعضی از حرکات یوگا مخصوصاً برای تقویت اعصاب و درمان امراض مفاصل و امراض ریوی ارائه شده است:

حرکت انبساط سینه

۱ـ در حالت ایستاده در حالیکه پاها نزدیک هم و بازوها به طرفین و ستون فقرات قائم و عمودی است بآرامی دستها را تا سینه بالا بیاورید بطوریکه کف دستها به طرفین بیرون باشد.

۲ـ آهسته دستهای خود را در حالیکه هم‌تراز سینه هستند به جلو باز کنید تا آرنجها احساس کشش نمایند.

۳ـ بهمان حالت دستها را آهسته بالا ببرید و هم‌تراز شانه نگهدارید. حال بی‌آنکه خم شوید کمی دستها را پائین آورده و انگشتانرا در هم قلاب نمائید.

۴ـ آهسته و آرام به سمت عقب خم شوید اکنون دستها را بالا بکشید و سر خود را نیز بالا نگهدارید و ده ثانیه توقف نمائید.

۵ـ آهسته به جلو خم شده از پشت دستها را بالا بیاورید زانوها نباید خم شوند. ۲۰ ثانیه در این حالت توقف نموده آنگاه به حالت اول برگشته و چند دقیقه استراحت نمائید.

حرکت مثلث

۱ـ در حالت ایستاده با آرامش کامل پاها را حدود ۶۰ سانتیمتر از هم باز نگهدارید. آرام دستها را تا شانه بالا بیاورید بطوریکه کف دستها بسمت پائین باشد.

۲ـ آهسته به طرف چپ خم شوید و با دست چپ زانوی چپ را بگیرید زانوها نباید خم شود بازو را آنقدر بالا بیاورید که در عضلات سمت راست بدن احساس کشش نمائید در اینحالت ۱۵ ثانیه توقف نمائید.

۳ـ بحالت اول برگشته و حرکت مذکور را به طرف چپ هم انجام دهید.

تمرین یوگا یکی از راههای پیشگیری از مبتلاشدن به دیسک می‌باشد امّا قبل از پرداختن به حرکات ثمربخش یوگا چند توصیه مفید برای آنها که درد کمر و ناراحتی دیسک دارند ذکر می‌گردد

۱ـ در هر شرایطی (خوابیده، ایستاده، نشسته) سر را در خط مستقیم در امتداد ستون فقرات قرار دهید.

۲ـ هیچگاه اجسام سنگین را بدون کمک بلند نکنید و برای بلندکردن اجسام، حتی اجسام سبک زانوهای خود را خم نکنید.

۳ـ از بلندنمودن اجسامی که تعادل ندارند پرهیز نمائید.

۴ـ از حرکات شدید و ناگهانی و تحلیل اضافه کار ناگهانی بر عضلات و ستون فقرات بپرهیزید.

۵ـ در مسافرتهائی که رانندگی را خودتان بر عهده دارید، هر چند ساعت یکبار دست از رانندگی بکشید و استراحت نمائید.

۶ـ هنگام کار به محض احساس خستگی چند لحظه بدن خود را شل و وانهاده نمائید و به آن آرامش دهید.

بهترین وضعیت خوابیدن به پهلو (روی طرف راست بدن) است در این وضعیت بالش را تا ارتفاع شانه بالا آورده و پاها را خم کنید. در این حالت

قوس کمر به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و بدن به راحتی به استراحت می‌پردازد. بطور خلاصه:

۱) هرگز به روی شکم نخوابید.

۲) اگر به پهلو می‌خوابید زانوها را خم نموده و پاها را روی شکم خم کنید.

۳) در موقع خوابیدن از گذاشتن پاها در سطحی بالاتر از سر و کمر خودداری نمائید.

۴) اگر به پشت می‌خوابید بهتر است بالشی را زیر زانوها قرار دهید.

۵) دستها را موقع خوابیدن در کنار بدن رها نمائید.

۶) سعی نمائید تشک صاف و محکم باشد و در موقع خواب بدن را شل و وانهاده نمائید.

* بهترین طرز نشستن *

۱)هنگام نشستن طوری بنشینید که از افزایش قوس کمر جلوگیری شود.

۲)اگر بر روی صندلی می‌نشینید ارتفاع صندلی باید بقدری باشد که در موقع نشستن زانوها مختصری از مفصل ران بالاتر قرار گیرد.

۳)اگر روی زمین می‌نشینید چهار زانو نشسته و یا زانوها را بطرف شکم جمع کنید تا قوس کمر کاهش یابد.

۴)هرگز در یک وضعیت ثابت و به صورت طولانی قرار نگیرید.

۵)در موقع نشستن روی صندلی بهتر است یک پا را روی پای دیگر بیندازید.

* حرکات برای درمان آسم *

استراحت در حالت خوابیده

۱) بر روی زمین به پشت دراز بکشید

۲) پاها را کمی جدا از هم قرار دهید و دستها را نیز در کنار بدن و با کمی فاصله از آن قرار دهید بصورتی که کف دستها روبه آسمان باشد.

۳) پس از چند لحظه که بدن در این حال قرار گرفت و آرامش یافت هوای داخل ریه را کاملاً تخلیه نمائید.

۴) از راه بینی هوا را آهسته آهسته به داخل ریه ببرید و ۱۰ ثانیه هوا را در ریه حبس کنید.

۵) پس از پایان حبس کردن هوا، ریه را به آرامی تخلیه نمائید.

۶) این حرکت را ۵ بار تکرار نمائید.

آرامش و خمش پا در حالت خوابیده

۱) بر روی زمین دراز بکشید و زانوها را کمی خم نمائید.

۲) سپس دستها را خم نموده و زیر سر بگذارید.

۳) آنگاه سینه را بآرامی بالا برده و در ضمن ریه را بآهستگی از هوا پر کنید.

۴) چند لحظه هوا را در سینه حبس نمائید سپس در حالیکه ریه را کاملاً از هوا تخلیه می‌کنید به حالت اوّلیه بازگردید و به بدن آرامش دهید.

۵) پس از چند لحظه ۳ بار دیگر این حرکت را تکرار کنید.

فشار زانو به سینه در حالت خوابیده

۱) به پشت بر روی زمین دراز بکشید.

۲) با تنفس‌های آرام به بدن آرامش بدهید.

۳) زانوها را خم نمائید و به شکم بچسبانید و با دستهای خود زانوها را به بدن فشار دهید.

۴) با کمی تأمل به حالت اوّلیه بازگشته و تنفس عمیق بکشید و به بدن خویش آرامش دهید.

۵) پس از چند لحظه حرکت را بار دیگر تکرار نمائید.

حرکت دیگری از یوگا

۱) به پشت بر روی زمین دراز بکشید و با تنفس به بدن آرامش دهید.

۲) کف دستها و ناحیه آرنج را بر روی زمین بگذارید.

۳) کمر و ناحیهٔ سینه را از زمین جدا کنید و ناحیهٔ فرق سر را بر زمین قرار دهید.

۴) در این حال تنفس‌های آرام و موزون نمایید.

۵) پس از چند لحظه به حالت اولیه بازگردید و به تحولات درونی تمرکز نمائید.

۶) سه بار حرکت مذکور را تکرار کنید.

حرکت دستها در حالت ایستاده

۱) ایستاده و با تنفس به بدن آرامش دهید.

۲) ریه را کاملاً از هوا پر نمائید و چند لحظه آنرا حبس کنید.

۳) به همراه خالی‌نمودن ریه از هوا دستها را به جلو و عقب مانند پاندول حرکت دهید.

۴) هفت مرتبه عمل حرکت دست را انجام دهید سپس به حرکت خاتمه داده و به آرامش حاصله تمرکز نمائید.

قلاب کردن دستها در پشت سر در حالت ایستاده

۱) ایستاده و با تنفس‌های عمیق به بدن آرامش دهید.
۲) ریه را کاملاً از هوا پر نمائید و در این حال بازوها را به پشت سر ببرید.
۳) کف دستها را در پشت سر بهم بچسبانید.
۴) چند ثانیه در این حالت باقی بمانید سپس در حالیکه ریه را از هوا تخلیه نمائید به حرکت خاتمه دهید و به آرامش حاصله تمرکز نمائید.
۵) ۵ بار حرکت را تکرار کنید.

چرخاندن سر در حالت ایستاده

۱) ایستاده و با تنفس‌های موزون و عمیق به بدن آرامش دهید.
۲) ریه را کاملاً از هوا پر نمائید و سپس همراه تخلیه هوا ۱۰ بار سر را به سمت راست بچرخانید.
۳) بار دیگر ریه را از هوا پر نمائید و به همراه تخلیه ۱۰ بار دیگر سر را به سمت چپ بچرخانید.
۴) در پایان حرکت سر، سعی کنید که ناحیه سر و گردن را ریلاکس نمائید و به آرامش حاصله تمرکز نمائید.
۵) ۳ بار این حرکت را ادامه دهید.

چرخاندن سر در حالت نشسته

۱) بر روی زمین بنشینید و به بدن آرامش دهید.
۲) ریه را به آرامی کاملاً از هوا پر نمائید و سپس سر را به سمت راست ۱۰ بار بچرخانید و آنگاه ریه را تخلیه نمائید.
۳) بار دیگر ریه را از هوا پر نمائید و این بار سر را به سمت چپ ۱۰ بار بچرخانید.

۴) با پایان حرکت به آرامش حاصله تمرکز نمائید و سعی کنید به هیچ‌چیز جز آرامش فکر نکنید.

تنفس در حالت نشسته

۱) چهار زانو بر زمین نشسته و به بدن خویش تمرکز و آرامش دهید.

۲) سپس ریه را کاملاً از اکسیژن پر کنید آنگاه سر را پائین آورده توسط چانه به قفسه سینه فشار وارد نمایید.

۳) نفس را چند لحظه در همین حال حبس نمائید سپس سر را به آرامی بلند کرده و ریه را کاملاً تخلیه کنید.

۴) این تمرین را ۵ بار تکرار کنید در پایان فقط تحولات حاصله را گسترش دهید.

* تنفس درمانی *

تنفس برای تقویت اعصاب

۱ـ در حالت ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.

۲ـ ریه را در این حال پر از هوا نمائید و همزمان دستها را جلوی بدن تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید.

۳ـ دست را شل کرده و به سمت شانه‌ها باز نمائید و بار دیگر به شکل اولیه بازگردانید.

۴ـ سپس تمام بدن را شل کرده و کمی سر را به جلو خم کنید و هوا را در این حال کاملاً از ریه خارج نمائید.

۵ـ پس از اتمام حرکت فقط آرامش حاصله راگسترش دهید و به آن فکر نمائید.

۶ـ ۵ بار حرکت را تکرار کنید.

تنفس دیافراگمی

۱ـ در حالت نشسته به بدن خویش آرامش دهید.

۲ـ سپس نفس عمیقی بکشید، بطوریکه دیافراگم کاملاً پائین بیاید و شکم به سمت بیرون متمایل گردد.

۳ـ بعد از اندکی درنگ با خارج نمودن هوا از ریه به بدن خویش آرامش لازم را بدهید و آماده تکرار دوبارهٔ حرکت شوید.

۴ـ ۵ بار حرکت را تکرار کنید.

تنفس متناوب از بینی در حالت نشسته

۱ـ بصورتی که راحت هستید قرار بگیرید.

۲ـ دست راست را بر روی پیشانی قرار دهید و از انگشت شست برای بستن سوراخ راست بینی و از انگشتان دیگر برای بستن سوراخ دیگر بینی استفاده کنید.

۳ـ سوراخ چپ بینی را بسته و از سوراخ دیگر بمدت ۱۵ ثانیه تنفس نمائید.

۴ـ سپس هر دو سوراخ بینی را بسته بمدت ۵ ثانیه هوا را در ریه حبس کنید.

۵ـ سوراخ راست بینی را بسته و از طریق سوراخ چپ بینی عمل خارج کردن هوا را انجام دهید.

۶ـ در حین عمل به صدای تنفس تمرکز کنید.

۷ـ این بار حرکت را با سوراخ دیگر بینی تکرار نمائید.

۸ـ ۷ بار دیگر این حرکت را تکرار کنید.

تنفس پاک کنندهٔ در حالت ایستاده

۱ـ در حالت ایستاده به بدن خویش آرامش دهید.

۲ـ پاها را باندازه عرض شانه باز نمائید و توسط بینی شروع به تنفس و پرکردن ریه نمائید.

۳ـ بعد از پرشدن ریه لبها را بر روی دندانها قرار داده و به هم بگیرید مشاهده خواهید کرد که منفذ بار دیگر ایجاد می‌شود حال بقدرت، ریه را کاملاً تخلیه نمائید.

۴ـ پس از ۵ بار تکرار حرکت، به بدن خویش آرامش دهید و فقط بر تحولات آرامبخش حاصله تمرکز نمائید.

پیچش کمر در حالت نشسته

۱ـ روی زمین بنشینید و با تنفسهای موزون به بدن آرامش دهید.

۲ـ پای راست را از زانو خم کنید و پاشنه پا را در مقابل بدن بگذارید.

۳ـ دست چپ را به پشت کمر ببرید و کمر را به سمت چپ بچرخانید و نیز با دست راست مچ پای چپ را بگیرید.

۴ـ ۷ ثانیه در این حال باقی بمانید سپس همراه با تنفس تمرکز نمائید.

۵ـ بار دیگر حرکت را در جهت مخالف حالت قبل انجام دهید.

* روان درمانی *

هدف از روان درمانی اوّلاً یافتن علتهای افکار و رفتار فرد و ثانیاً چگونگی زدودن افکار منفی و برنامه‌ریزی نمودن فکر جهت عادت به افکار مثبت و عمل به بهترین طریق است. برای اینکه فردی را روانکاوی نمائیم. روشهای متعددی وجود دارد در اینجا روشی را بیان می‌کنیم که هرکس می‌تواند خود نیز به روانکاوی خود بپردازد. و این امر با جواب‌دادن به سؤالات مطرح شده ممکن است.

۱) فرد باید به این سؤال پاسخ دهد که چه چیزهائی آرامش او را بـهم می‌زنند.

۲) بیشتر به چه مسائلی فکر می‌کند؟

۳) خود را چگونه شخصیتی می‌داند از نظر:

الف) صداقت	قوی □	متوسط □	ضعیف □
ب) با جمع بودن	قوی □	متوسط □	ضعیف □
ج) احساس نسبت به بیشتر مردم	قوی □	متوسط □	ضعیف □
د) امید به آینده	قوی □	متوسط □	ضعیف □
هـ) موقعیت در جامعه	قوی □	متوسط □	ضعیف □

۴) اگر چگونه فردی باشد (از هر لحاظ) از خود راضی‌تر است؟

۵) به جهت چه مسائل خودش را سرزنش می‌کند؟

۶) چه دیدگاهی در زمینهٔ عشق دارد؟

۷) دوست داشت چه مشاغلی را احراز کند؟

تست فوق دارای این خصوصیت است که به مسائل اساسی مشکلات روانی می‌پردازد و بعلاوه سؤالات به صورت شفاف مطرح شده است اگر بخواهیم با سؤالات غیرواضح و از طریق تعبیر پی به مشکلات روانی ببریم ممکن است در تمام موارد تعبیرهای ما صحیح نباشد و دیگر اینکه ممکن است آزمون شونده مساله را به طور دیگری درک کند و تعبیر تفسیر دیگری داشته باشد. اگر فرد بخواهد با توجه به تست داده‌شده خود را روانکاوی نماید راه آسانتر است ویژگی این تست این است که به فرد، علّت مشکـل مبتلا به را بیان می‌دارد، ترسهای مختلف ، پس خوردهای فردی و اجتماعی (چه در زمینهٔ مسائل عاطفی ـ اقتصادی ـ خانوادگی و اجتماعی) که موجب عقده‌ها و عکس‌العملهای جبرانی می‌شوند، وضعیت جسمی، خصوصیات درونگرا و یا برونگرا بودن علائق و سلیقه‌های فرد همگی در صـورتی کـه

فرد به تست به طور مفصل و صحیح پاسخ بدهد مشخص می‌گردد. ریشهٔ بیماریهای روانی و اختلالات شخصیتی را می‌توان در چند موضوع خلاصه نمود ۱) ترسها ۲) واپس‌زده‌گیها که موجب عقده‌ها در روان می‌شوند و همین عقده‌ها را می‌توان نقاط روانی در فرد دانست که تحریک مثبت یا منفی آن نقاط موجب واکنشهای مختلف در بیمار می‌شود.

* راه چاره چیست *

تمام مشکلات انسان از تعلقات مختلفی ناشی می‌شود که خود را به آن وابسته نموده است و این وابستگی تماماً در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد اگر فرد بگونه‌ای خود را پرورش دهد که به مسائل دیگر (نظیر خوش‌آمدن یا خوش نیامدن) دیگران جز در مواردی که با اصول مسلم اخلاقی منافاتی نداشته باشد) توجهی نکند و ذهن خود را همواره حول امور مثبت سیر دهد در واقع خود را از شر عقده‌های روانی (که در بعضی از اوقات در نقطهٔ کور شخصیت فرد واقع می‌شوند که ممکن است نه خود فرد و نه روانشناس نیز متوجه موضوع نگردد) در حصار امنی قرار داده است. نقاط کور شخصیت فرد نقاطی هستند که توسط پارامترهای دیگر مخفی می‌شوند مثلاً ممکن است عدم رغبت فرد به حضور در جمع، بعلت کمرویی مفرط و یا ناشی از سرکوب توسط والدین یا دیگران در دوران کودکی و یا تجربهٔ عدم موفقیت در جمع باشد ولی فرد چنان نشان دهد که عدم حضور او در جمع بخاطر عدم خوشایند بودن آن جمع از دیدگاه اوست. پدیدهٔ عدم اعتماد به نفس عامل اصلی تمام شکستهاست و این موضوعی است که بسیار فریب‌دهنده است و فرد را در مورد تصوری که از خود دارد به اشتباه می‌اندازد. شخصی ممکن است خود را دارای اعتماد به نفس بداند بدین دلیل که می‌پندارد از عهدهٔ هر کاری برمی‌آید چنین

شخصی اگر در موقعیتهائی قرار گیرد که از عهدهٔ کارهای محول‌شده به او بعلت فقدان تجربه و توان لازم برنیاید در مرحلهٔ بعد دچار چنان عدم اعتمادی نسبت به خود می‌گردد که به آسانی ممکن است از ذهن پاک نشود .غرض اینکه تمام تصورات شخصی باید بر پایهٔ واقعیتها و جستجو جهت جبران ضعفها و کاستی‌ها و عمل‌نمودن به اموری که در آن امور از توان واقعی برخوردار است تا منجر به واپس‌زدگی نشود و او را در مسیر زندگی دچار تباهی نسازد. مسألهٔ مهم دیگر از میان مسائلی که در حالت کلی در روانکاوی باید مورد توجه قرر گیرد بررسی فرد از لحاظ «وجود خلاء فکری و ایدئولوژیکی» است در بسیاری از افراد که از لحاظ روانی دچار مشکل هستند این مسأله مشاهده می‌شود درمانگر چه خود فرد باشد یا روانکاو باید بکوشد تا فرد از لحاظ فکری از خلاء خارج و از یک زمینهٔ فکری مثبت و عالی در زمینهٔ هدف‌های زندگی و راه و روش رسیدن به این هدفها با تکیه بر منابع معنوی و مادی (با هم) برخوردار گردد. چون درمان روان یکی از مهمترین قسمتهای طب سنتی است در این بخش بطور اختصار باین مسأله پرداختیم بی‌شک حیطهٔ وسیع این علم مجالی طولانی‌تر را برای بحث و گفتگو می‌طلبد.

* روش ریلاکس جهت کسب آرامش *

در محیطی آرام به هر طریقی که راحت هستید قرار بگیرید کاملاً به بدن خود آرامش بدهید اگر نمی‌توانید به چیزی فکر نکنید به مسائلی فکر کنید که برای شما خوشایند است و بر ذهن شما نیز فشاری وارد نمی‌کند. عضلات بدن خود را شل نمائید سپس از نوک انگشتان پا تا فرق سر را بتدریج و در ذهن خود آرام نمائید و در آنها آرامش را احساس کنید آنگاه از فرق سر تا نوک انگشتان پا همین روند آرامبخشی را تکرار کنید مجدداً از

پائین به بالا تکرار کنید به خود تلقین نمائید که هنگامیکه از ده تا ۱ بشمارید و چشمهایتان را باز کنید کاملاً شاد و آرام هستید. این تمرین را هر روز ۳-۲ مرتبه تکرار کنید. احساس آرامش و رفع استرسهای (فشارهای) جسمی و روانی از نتایج این تمرین است. به محض احساس عدم آرامش در هر حالتی که قرار دارید نیز می‌توانید تمرین را انجام دهید.

* درمان معنوی *

درمان معنوی در واقع یک روش بسیار موّفق است که متأسفانه آنطور که شایسته است مورد توجه قرار نگرفته است. این روش درمانی یک روش مافوق طبیعید است و البته به اعتقاد ما کاملاً روشی علمی است و از تمام روشها نیز علمی‌تر است زیرا توجه به خالق علم است توجه به حقیقت مطلقی است که مافوق ندارد و در تلاش برای رسیدن به این مرحله است که جلوهٔ آن حقیقت مطلق در درون ما بیش از پیش آشکار گردد و از این نورانیت مطلق برای زدودن آثار تمام تاریکیهای جسمی و روحی که موجب بیماریهای مختلف می‌شوند استفاده می‌گردد. آری همیشه و در هر حال و در هر جا به یاد پروردگار بودن مایهٔ شفای جسم و روان است. انسان همواره در معرض افکار مختلف است و افکار منفی همواره باعث بهم‌خوردن نظم جریان نیروی حیاتی در بدن میشود که این بهم خوردن نظم در روند نیروی حیاتی باعث بروز بیماریهای مختلف جسمی می‌شود و در صورت عدم علاج، این سیکل معیوب ادامه پیدا می‌کند. درمان معنوی بر این پایه استوار است که انسان ر به منبع قدرت، نعمت، نور، شادی و به بهترین حامی و دوست پیوند میدهد در واقع درمان معنوی ابتدا ذهن انسان را از تمام ناپاکیهاکه همان افکار منفی است پاک می‌کند بدین‌گونه که در می‌یابیم جهان قانونمند و هدفدار است و زندگی پوچ و بی‌معنی نیست و این فکر غلط که

فرد زندگی را پوچ و بی‌هدف بپندارد (که خود باعث بیماریهای افسردگی و اضطراب می‌شود) را از ذهن محو می‌نماید هر فکری که انسان را دچار حالتهای منفی کند در واقع مورد پسند خداوند نیست و بایستی به محض خطور چنین افکاری به خداوند از شر شیطان و افکار شیطانی پناه برد و کوشید که حمایت، لطف و آرامش و شادی الهی را در وجود خود احساس نمود. و این موضوع که عبارتست از تکیه بر لطف الهی و احساس اطمینان و آرامش نه تنها در مورد امراض بلکه در مورد تمام مسائل زندگی انسان بایستی جریان داشته باشد افرادیکه در زندگی لذت ایمان را چشیده‌اند در تمام مراحل زندگی احساس آرامش و شادی معنوی غیرقابل وصفی داشته‌اند و نیز احساس قدرت و توان مافوق طبیعی در وجود خویش نموده‌اند و هیچگاه دچار هیجانهای مضر نگشته‌اند. برای شروع درمان معنوی فرد با هر دین و مسلک باید فقط توجه به خداوند نماید و تصور خویش را در مورد آن ذات واجب‌الوجود با حُسن ظن یعنی تصور نیکو بنانماید. آنگاه وجود خویش را در مسیر ارادهٔ الهی (که مسیری شاد، آرامبخش و اطمینان‌بخش است) قرار دهد سپس شادی، آرامش و اطمینان را در وجود خود احساس نماید. این احساسات بایستی بطور مداوم ادامه داشته باشد. درمان معنوی فوراً جواب می‌دهد پس بایستی به محض دست بدعا برداشتن اجابت آن را هم در ذهن خود ببینید این حقایق را باید با تکرار در وجود خویش استمرار بخشید و ثابت و مستحکم نمود. با جریان یافتن و استحکام آرامش و اطمینان و شادی و قدرت در جسم و روان می‌توان هرگونه خواسته‌ای راکه منطبق بر مشیت الهی باشد از ذات حق تعالی درخواست نمود و می‌دانیم مشیت الهی همواره بر خوبیها و امور مثبت تعلق دارد. هر روز ساعاتی را به احساس آرامش و اطمینان و شادی و قدرت معنوی در جسم و روان خویش با تکیه بر نور الهی اختصاص دهید و آنگاه

آنچه را می‌خواهید طلب نموده و در عین حال اجابت آن را در ذهن خویش ببینید. درمان معنوی در واقع با تکیه بر ایمان (تجربهٔ قدرت الهی) تمام امور منفی را از جسم و جان ما می‌زداید با احساس آرامش در جسم، تمامی بدن و بالخصوص جریان انرژی حیاتی در بدن به شکل موزون درمی‌آید و با توازن در جریان انرژی حیاتی فعالیت اعضای بدن منجمله اعضاء رئیسه (قلب، مغز، کلیه‌ها، کبد، ریه) و غدد داخلی متوازن می‌شود و توازن در جریان انرژی حیاتی اثر بیماری زدایی و ترمیمی دارد. همچنین توازن در جریان انرژی حیاتی دارای تأثیرات زیادی در بالابردن توان اراده، توان عصبی و توان جسمی دارد.

درمان روحی عبارتست از محونمودن تمامی افکار منفی از ذهن، برای این منظور؛ خصوصیات منفی را که از آن رنج می‌برید یادداشت نمائید سپس با توجه به اینکه خواهان محو شدن خصوصیات منفی هستید، در حالت درمان روحی قرارگرفته و با درخواست محوشدن خصوصیات منفی و بجای آنها بوجود آمدن خصوصیات مثبت (متضاد با آنها) و تجسم اجابت آن خواسته‌ها (بدینوسیله) تمام خصوصیات نامطلوب را در وجود خود محو نمائید و خصوصیات مثبت را بوجود آورده و تثبیت نمائید. خصوصیات منفی مانعهای جدی در راه توکل بر خداوند و بهره‌گیری از انوار الهی هستند مخصوصاً حَسَد، کینه، نفرت، عصبانیّت، سوءظن که از بزرگترین موانع هستند که روان را بیمار می‌سازند. مهمترین راههای موفقیت هنگامی حاصل می‌شوند که روح بکلی از خصوصیات منفی پاک شده باشد.

مهمترین تقاضاهائی که بایستی در مراسم شفای معنوی بخواهیم:

۱) درخواست هدایت در تمام موضوعها و مخصوصاً در موضوعی که می‌خواهیم و اکنون به آن می‌اندیشیم.

۲) درخواست پیوند عاطفی متقابل و متعادل و بدور از هرگونه شائبه با دیگران که آنان را مانند برادران و خواهران خود بدانیم.

۳) درخواست تسهیل در انجام تمامی امور و مخصوصاً در موضوعی که اکنون به آن می‌اندیشیم.

نکتهٔ مهم این است که ما بتوانیم در هر موقعیتی بحالت آرامش برسیم و درخواستهایمان را با اطمینان به اجابت و تصور ذهنی آن به درگاه الهی مطرح نمائیم.

درک آرامش روحی منجر به ازدیاد قدرت تمرکز گشته و بدین ترتیب توان تصور نیز کاملاً گسترش می‌یابد کسی که خود را در مسیر درمان معنوی قرار می‌دهد می‌بایستی هیچگاه به موضوعات منفی فکر خود را معطوف ننماید چنین شخصی کاملاً مثبت است و تمام وجود او در خدمت به گسترش جنبه‌های مثبت هر موضوعی است. اشخاصی که سالهای زیادی بیشتر توان خود رادر جنبه‌های منفی موضوعات مختلف صرف کرده‌اند شاید به سادگی نتوانند خود راکاملاً تغییر دهند مگر اینکه با تکیه و اعتماد به منبع بی‌نهایت نور که خداوند متعال است، سعی نمایند تاریکیهای افکار و احوالی خود را برطرف کنند و همانطور که گفته شد این کار نیاز به تمرین و ممارست و مراقبت از افکار است. فرد می‌بایستی در حالت راحتی قرار گرفته و بر افکار مختلف که به ذهن او خطور می‌کنند تمرکز نماید در این حالت او فقط باید به افکار مثبت اجازهٔ ورود داده و بر روی آن تمرکز نماید افکاری که به ذهن شما خطور می‌کنند در واقع می‌توانند در درونتان زندگی نمایند انسان تجسم افکاری است که برای مدت طولانی در وجودش زندگی می‌کنند. قدرتی که در روح و روان هر انسانی وجود دارد تنها با تکیه و اعتماد به منبع غیبی مطلق که حق تعالی می‌باشد و سعی در دیدن جلوهٔ آن ذات بی‌همتا در درون خویش و تلاش برای ازدیاد آن جلوهٔ نورانی تا تمام

وجودتان جلوهٔ نور ازلی شود، آری تنها در چنین حالتی آن قدرت بالقوه بطور کامل جلوه می‌نماید. هنگامی که روان انسان به درجات بالا برسد بیماریها و مسائل منفی هیچگونه تأثیری بر او نخواهند داشت زیرا روح آنها را قبول نمی‌کند و روح بر جسم حاکم است. هدف از این بحث پرداختن به این مسأله است که هیچگاه تصور ننمائیم راه درمان محدود است هیچگاه. راه درمان بسته نیست معالجهٔ بیماران افقی بی‌نهایت را در بردارد و طبیب حاذق باید به تمامی بیماران خود را درمان کند و نور الهی را بر جسم و جان بیماران بتاباند قبل از حصول به این امر مهم ابتدا باید خود به درجات والای معنویت رسیده باشد تا علاوه بر برخورداری همیشگی از هدایتهای الهی؛ گفته‌هایش و اعمالش از توان و قدرتی فوق مادی برخوردار شود. در گذشته افرادی روند درمان معنوی را اثر تلقین می‌دانستند. امّا اکنون که علوم روانشناسی و فراروانشناسی در حال گسترش است و بر روی پدیده‌های هیپنوتیزم، تلی پاتی (تأثیر افکار از راه دور)، هاله درمانی (بررسی هاله یا بعبارتی میدان انرژیهای انسان و اثر بیماری بر آنها و چگونگی درمان با استفاده از اصلاح نمودن هاله و جریان انرژیها)تحقیقات علمی مهمی صورت گرفته است. دیگر تنها اثر تلقین را نمی‌توان ذکر نمود، هر چند تلقین بسیار مؤثر است زیرا بیانگر ایمان است وقتی کسی به تلقین خود (خود تلقینی) یا به تلقین دیگران (دگر تلقینی) توجه دارد در واقع در مسیر ایمان به آن تلقین حرکت می‌کند و طبیعی است که نتیجهٔ ایمان خود را به آن موضوع (چه مثبت و چه منفی)دریابد امّا مطلب مهم اینجاست که علوم مذکور حقیقت امور معنوی را بیشتر از گذشته روشن نموده‌اند. و نکتهٔ آخر اینکه درمان معنوی شامل روزهٔ مذهبی ـ نذر و صدقات نیز می‌باشد که اثرات کامل کننده‌ای دارند. در هر حال تمام مراحل باید به قصد تقرّب به ذات حق تعالی باشد.

* سایر روشهای درمان طبیعی *

گفتیم که فرد می‌تواند با مشاوره با پزشک خویش تمام روشهای درمان طبیعی را که ذکر گردیده و یا ذکر می‌شود برای یک یا چند بیماری بکار ببرد بعضی از این روشها به تازگی ابداع شده‌اند و بیشتر آنها از قدیم‌الایام در طب سنتی انجام می‌شده‌اند منظور از طب سنتی بطور اجمال طب سنتی در تمام جهان است زیرا بعنوان مثال یوگا درمانی بیشتر در هند و چین طب سوزنی خاص چین بوده است و ما همهٔ آنها را به صورت طب سنتی بیان می‌کنیم زیرا هدف، درمان بیماری و بازگرداندن و تثبیت سلامتی در وجود (جسم و روح) است. و در این میان طب کلاسیک با غنائی که از لحاظ تشریح و توصیف بیماریها دارد قطعاً بسیار کمک کنندهٔ است.

* طب سوزنی و طب فشاری *

روش طب سوزنی بر اساس جریان انرژی پایه‌ریزی شده است. طب سوزنی می‌کوشد تا عدم تعادل در جریان انرژی را برطرف نماید. سیر جریان انرژی را نصف‌النهار می‌گویند. با استفاده از سوزن که در مناطق بخصوصی از سیر جریان انرژی قرار داده می‌شود انرژی مذکور تنظیم، تقویت و یا پراکنده می‌شود و این بستگی به تشخیص نوع اختلال دارد که پزشک طب سوزنی تشخیص می‌دهد. با فعال‌سازی نقاط طب سوزنی بوسیلهٔ انگشت نیز می‌توان روی حالتهای مختلف انرژی تأثیر گذاشت که این فعال‌سازی با فشار دادن آن نقاط همراه است (طب فشاری). فشار نقاط مورد نظر بمدت ۲۰ ثانیه ادامه می‌یابد و تا تسکین و از بین‌رفتن درد پیش می‌رود این عمل را می‌توان یک تا دو بار تکرار کرد. در عمل مالش انگشت سبابه روی نقطهٔ مورد نظر با فشار دادن می‌چرخد جهت جرخش باید در خلاف عقربه‌های ساعت باشد تا درد را به سرعت پراکنده نماید برعکس

اگر چرخش در جهت موافق عقربه‌های ساعت باشد انرژی در اعضایی که کمبود انرژی دارند تقویت و تنظیم می‌شود. این چرخش حدود ۲۰ ثانیه طول می‌کشد و می‌تواند تا ۲ بار تکرار شود.

در عمل ضربه‌زدن نیز نقطهٔ تحت درمان با تاثیر ضربات سریع و ملایمی که با انتهای انگشت سبابه و یا وسطی وارد میشود به حالت تسکین می‌رسد. نقاط تحت درمان به راحتی در بدن یافت می‌شوند نقاط فرو رفتهٔ پوست که به سادگی می‌توان آنها را مشخص نمود.

ماساژ مناطق واکنشی بافت ملتحمه شستشوی لنفاوی، دو روش دستی جدید است که هر یک از آنها در تسکین پدیده‌های دردناک بسیار مؤثرند بافت ملتحمه شامل بافت زیر جلدی، تاندولها، رباطها و غلاف لیفی است که عضلات را می‌پوشاند اختلالات جسمی و روانی می‌تواند باعث ایجاد کشش‌هایی در این بافت شود در این زمینه تحریک بصورت کشش می‌باشد در زمینهٔ پاکسازی لنفاوی این امکان بوجود می‌آید که مایعات بافتها تعدیل شوند و بدن پاکسازی شود. این روش سه حرکت اساسی دارد که عبارتند از: ۱) حرکات گردشی شست. ۲) حرکات گردشی چهار انگشت ۳) حرکات پمپاژ با گودی کف دست و انگشتها.

یوگا درمانی نیز همانطور که قبلاً گفته شد با تأثیر بر جریان انرژی و تنظیم فعالیت اعضای بدن مانند طب فشاری و سوزنی اثرات درمانی بجای می‌گذارد.

* مطالبی تکمیلی در مورد بیماریها و درمانها *

۱) **برطرف نمودن شورهٔ سر:** در نیم لیتر آب ۱۰ گرم جوش شیرین و ۳۰ گرم سرکه را مخلوط نموده و صبح و شب با این محلول موها را آبکشی نمائید. شورهٔ سر را دفع خواهد نمود.

۲) ناخن شکننده: برای رفع شکنندگی ناخن هر روز آنرا با روغن زیتون و روغن کرچک ماساژ دهید و از مصرف ژله و موادی که با ژلاتین تهیه شده‌اند خودداری کنید (ضمناً کمبود ویتامینهای A، گروه B،C و کمبود کلسیم باعث شکنندگی ناخن میگردند.)

۳ـ بی‌طراوتی و شکنندگی پوست صورت: ۳۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی را چرخ نموده با ۵ قطره روغن کرچک و ۵ قطره آب لیمو ترش مخلوط نموده و هر هفته دو بار روی پوست صورت گذاشته شود و بیست دقیقه بماند سپس با آب نیم گرم صورت شستشو داده شود.

۴ـ اثر لکه‌های ناشی از مصرف سیگار بر دندان: مسواک‌زدن با مسواک آغشته به جوش شیرین و نمک.

۵ـ جوشهای قرمز روی پوست: هر روز از شربت آب و سرکه و آبلیمو ترش و عسل خالص و نعناع عرق به گونه‌ای که شربت مزهٔ تقریباً ترش داشته باشد مصرف شود خون را از مواد زائد پاکسازی نموده و جوشها محو می‌شوند.

۶ـ اسپاسموفیلی: مصرف خوراکی دمکردهٔ بادرنجبویه، سنبل الطیب، سرخ ولیک. مصرف ویتامینهای ب ـ کمپلکس ـ مولتی ویتامین و نیز مکملهای کلسیم و ویتامین D_3 و مصرف مکمل مینرال و از مواد غذایی خرما، انجیر. در مورد استعمال موضعی ماساژ با روغن کرچک که چند قطره از اسانسهای نعناع و مریم گلی در هر ۲۵ سی‌سی از ان ریخته شده و خوب بهم زده شده باشد. (۵ قطره از هر کدام از اسانسها)

تمدد اعصاب و پرهیز از حالات عصبی برای مبتلایان به اسپاسموفیلی بسیار مهم است.

باز هم در مورد بیماری اسپاسموفیلی: بیماری اسپاسموفیلی جنبه‌های مختلفی داشته و از یک شخص تا شخص دیگر متفاوت است. زمینهٔ بیماری

همواره موجود بوده و خصوصاً شامل خستگی دائم همراه با حالت عصبی، بیخوابی، انقباضات عصبی ـ عضلانی ناپایدار و دردناک که البته منظم نیست و حالت تورم نسبی است در تمام اوقات جای پای استرس یا شوک عاطفی و احساسی وجود دارد. و علائم عصبی این بیماری در تمام اعضای بدن تقریباً خود را نشان می‌دهد:

۱) دردهای مفصلی و عضلانی
۲) فشار در قفسه سینه
۳) احساس وجود گلوله‌ای در گلو
۴) سردرد و سرگیجه
۵) دردهای معده و روده‌ای
۶) لرزشهای دست و بدن
۷) تاشدن ناخنها از وسط و خشکی آنها

علت وجود تنوعهای بیماری را باید در سیستم اعصاب نباتی یعنی سیستمی که اعمال حیاتی مجموعهٔ بدن نظیر تنفس، ضربان قلب، گوارش و غیره را تنظیم می‌کند دانست وقتی این سیستم بد کار کند همه‌چیز بهم می‌خورد.

درمان با ایجاد تعادل در مواد معدنی و تجویز ضداسپاسمهای گیاهی و آرامبخش‌های گیاهی نظیر اسطوخدوس و مریم گلی انجام می‌پذیرد.

۷) **دردهای مختلف:** گیاهان داروئی که ذیلاً ذکر می‌شوند دارای خواص ضددرد هستند. امّا با توجه به اثرات متنوع آنها یک نسخه کلی برای دردهای مختلف بیان می‌شود که در آن تمام جنبه‌های لازم مورد توجه قرار گرفته است.

الف) نسخهٔ ۱ (جوشاندنی)
گل بابونه ۱۰۰ گرم

سرشاخه‌ها و گل اسطوخدوس ۱۰۰ گرم
دانهٔ میخک ۲۰ گرم
گل بنفشه ۵۰ گرم
گل ختمی ۵۰ گرم
گل مریم گلی ۱۰۰ گرم
پودر ریشهٔ شیرین بیان ۵۰ گرم
پودر ریشهٔ زنبق ۵۰ گرم
پودر دانهٔ گشنیز ۵۰ گرم

همه مواد را پودر نموده و مخلوط نمائید هر روز ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط را با ۱ لیوان آب جوشانده و در طول روز میل شود.

ب) نسخهٔ ۲ (مالیدنی)

روغن کرچک ۱۲۰ سی‌سی
اسانس سیر ۶۰ سی‌سی
اسانس تربانتین ۶۰ سی‌سی
اسانس نعناع ۵۰ سی‌سی
روغن بادام تلخ ۲۰۰ سی‌سی
اسانس میخک ۱۰۰ سی‌سی

پس از مخلوط کردن تمام موارد ذکرشده می‌توان از روغن ترکیبی به محل دردناک مالیده شود (البته محل دردناک نباید زخم باشد و نباید بیماری پوستی وجود داشته باشد)

۸) **تسهیل در فعالیتهای دفعی کبدی:** ترب سیاه، گیاه خبرآور، آرتیشو و کاسنی، ریشهٔ باباآدم، ریشهٔ زرشک.

۹) **تسهیل در فعالیتهای دفعی کلیوی:** پیاز، سیر، دمکردهٔ کلالهٔ ذرت، ریشهٔ کاسنی.

۱۰) **تسهیل در فعالیتهای دفعی پوستی:** مواد خام تازه (هویج، گوجه‌فرنگی، کرفس، کلم، شیرین بیان.)

۱۱) **تسهیل در فعالیتهای دفعی روده‌ای:** طالبی، آلو سیاه، سبزیجات با کمی روغن زیتون، انگور.

۱۲) **تصفیه کننده‌های خون:** عناب، بابونه، زرشک، آبلیمو، تاجریزی پیچ، قان، شربت سرکهٔ سیب.

۱۳) **تنظیم‌کنندهٔ متابولیسم:** سالاد کاهو، کلیهٔ مواد محتوی ویتامینهای گروه B و A علف هفت بند ـ شنبلیله (پودر دانه‌ها).

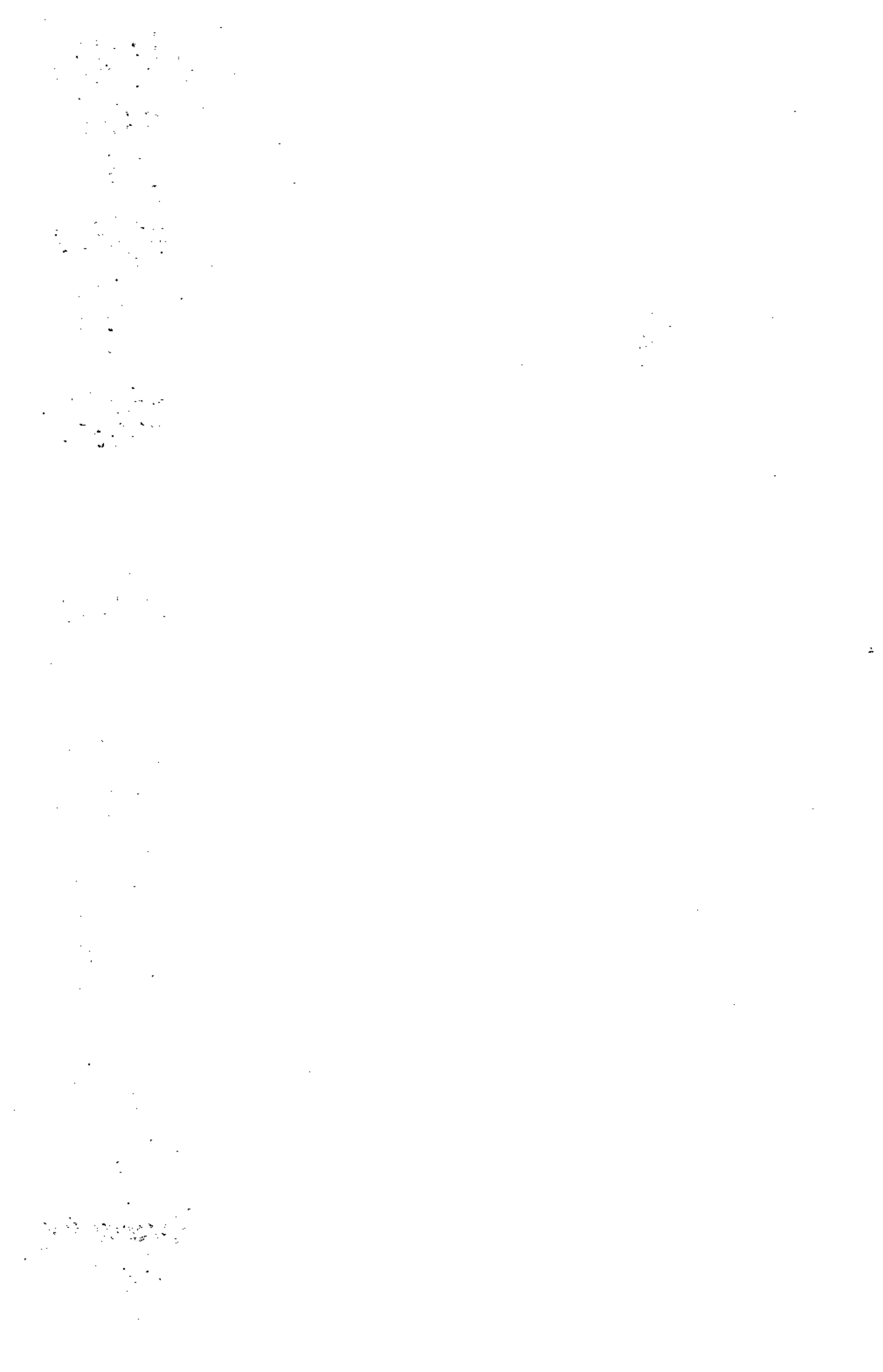
۱۴) آب میوه بایستی در برنامهٔ روزانهٔ همهٔ ما وجود داشته باشد مصرف یکی دو لیوان آب میوه را در روز نباید فراموش کرد زیرا میوه‌ها حاوی املاح معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن هستند مصرف میوه‌ها و آب آنها برای تنظیم عمل اعضاء بدن مانند غدد و کبد و ترشح متعادل صفرا ضروری است که عدم تعادل در کار آنها باعث امراض فراوان مخصوصاً یبوست و امراض عصبی می‌شود.

۱۵) **ضعف اعصاب چیست؟** نوراستنی یا ضعف اعصاب به چندین دلیل بوجود می‌آید مهمترین علت آن افکار منفی و تلقینات غلط است اشخاصیکه اعصابشان ضعیف است دائماً گرفتار رنج و ناراحتی هستند و توان تحمل در آن بسیار کم است یکی دیگر از علل ضعف اعصاب کمبود ویتامینها و مواد معدنی بخصوص ویتامینهای گروه B و مواد معدنی فسفر و کلسیم است. کمبود تفریحات سالم و بسربردن در غم و اندوه و عدم رضایت از زندگی و عدم لذّت بردن از آن بتدریج باعث ضعف اعصاب و سایر امراض عصبی و روانی می‌گردد. فشار زیاد بر دستگاه عصبی نیز باعث ضعف اعصاب می‌شود تمام این عوامل را می‌توان در یک کلمه

خلاصه نمود: عدم رعایت بهداشت جسم و بهداشت روان.

غذاهائی که در تقویت اعصاب مفید هستند: میوه‌جات شیرین مانند گلابی، سیب، به غذاهای غنی از ویتامین B که در آنها از نخود، لوبیا، ماش استفاده شده باشد. بادام، فندق، گردو، روغن زیتون همگی مقوی اعصاب هستند.

در این کتاب سعی بر آن بوده است تا مفیدترین اطلاعات برای مبارزه با بیماریها گفته شود اگر به تمام معنا، به آنچه گفته شده است توجه و عمل شود گام مهمی را در راه یک زندگی بدون بیماری برداشته‌ایم یقیناً سلامتی به گفتهٔ بزرگان علم و حکمت یکی از چند عامل سعادت‌آفرین است. سعادتمند باشید.



طب سنتی و خواص گیاهان دارویی

شامل:

۱ـ نسخه‌های تجربه شده و موفق در درمان بیماریهای مختلف از جمله: امراض عصبی و روانی و...

۲ـ بیان خواص گیاهان دارویی

۳ ـ بیان نحوه‌ی ساخت داروهای ترکیبی (خواص ویتامینها و مواد معدنی)

۴ ـ روشهای مکمل درمان (روان درمانی ـ یوگا درمانی ـ تنفس درمانی ـ درمان معنوی)



انتشارات کردستان
Kurdistan Publication
سنندج ـ پاساژ عزتی ـ تلفن: ۲۲۶۵۳۸۲



9789647638210